

# ఆరోగ్యమార్గబోధిని.

మహాత్మా గాంధీ విరచితము.

ప్రొఫెసర్ జే.కె.ఆర్. అధికారి వారి నిలయము

శాస్త్రము

గమ్యము ..... వైద్యము ..... ఆయుర్వేదము .....

సామగ్రి ..... శిక్షణ .....

వికాసము.

ఆంధ్రపరిషత్తు, బెజవాడ.

# ఆంధ్ర పరిషత్తు, బేజవా

---

మహాత్మా గాంధీగారి గ్రంథము.

## గాంధీమహాత్ముని సంపూర్ణ జీవితచరిత్రము

తిలకు మహారాజు జీవిత చరిత్రను సంపూర్ణోపనామములను వ్రాసి, ఆంధ్రమహా జనులకు పరిచితులై యమానికొండ సత్యనారాయణ శాస్త్రి గారిచే రసవంతముగా వ్రాయబడినది.

గాంధీమహాత్ముని పటముగూడ గలదు.

(ప్రబోధమంజరి) :-

శ్రీ గురజాడయ్య

# ఆరోగ్యమార్గబోధిని.

మహాత్మా గాంధీ విరచితము.

భమిడిపాటి సూర్యనారాయణగారిచే  
ఆంధ్రీకరింపబడినది.

ప్రకాశకులు:

ఆంధ్రపరిషత్తు, బెజవాడ.

ఆంధ్రగ్రంథాలయముద్రాక్షరశాల, బెజవాడ.

1921.

సర్వస్వామ్యసంకలితము.

వెల ౦-౨-౦.

# విషయ సూచిక .

	పుట
అంగ్లేయ భాషలోనికి	
పరివర్తించిన వాటినిచేత, ౧	
అంగ్లేయ భాషాంతరము	
గావించిన వారి జ్ఞాపిక, ౩	
ఉపోద్ఘాతము, ౧	

## ప్రథమ భాగము

౧ ఆరోగ్య శబ్దార్థము	౧
౨ మానవ జీవితము.	౪
౩ గాలి.	౭
౪ నీరు.	౨౦
౫ అహారము.	౨౫
౬ మన మంత్ర యాహార	

మొన్ని సారులు

భుజింపవలెను. ౫౫

౭ శరీర సాధకము. ౬౦

౮ వస్త్రధారణము. ౬౭

౯ శ్రీ సాంగత్యము. ౭౩

## రెండవ భాగము

సులభ చికిత్సలు.

౧ వాయుచికిత్స. ౮౭

౨ జలచికిత్స. ౯౦

	పుట
౩ మృత్తికా చికిత్సలు. ౧౧౦	
౪ జ్వరము, తన్నివారణ	
మాస్తికములు. ౧౧౪	
౫ మలనిర్గమము, గ్రహణ	
కురుపులు, మూల	
వ్యాధి. ౧౧౮	

౬ అంటువ్యాధులు  
(మతించి) ౧౨౦

౭ ఇతరములగు నంటు  
వ్యాధులు. ౧౨౦

౮ మాతృత్వము ప్రస  
వము. ౧౨౫

౯ శిశుపోషణము. ౧౩౦

౧౦ కొన్నియుక స్మిగోప  
ద్రవములు, నీట  
మునుగుట. ౧౩౬

౧౧ కాలుడుపుష్టి,  
గాయములు. ౧౪౦

౧౨ సర్పదష్టము. ౧౪౨

౧౩ కేలుకాటు. ౧౪౨

౧౪ ఉపనంహారము. ౧౪౪





మ హా త్మా గాంధీ .

అంగ్లేయ భాషలోనికి పరివర్తించినవారి.

## జా పిక .

ఇప్పటి లోకము గాంధీమహాత్ముని పనిత్రవలనమును సహాయనిరాకరణోద్యమ సంబంధమున నుద్రుణ్ణముగ నెఱిగియున్నది. ఆంగ్లేయులు, గోగచికిత్స, మొదలగు విషయములలోగూడ నీమహాగ్రమ్మణుడు ప్రమాణిక గ్రంథకర్తయని తెలివిన పాఠకు లనేక లద్భుతరసవాహినీనినున్న లగుచును. ఆయన గుజరాతీ భాషలో స్వయముగ నొక యాంగ్లేయప్రథమబోధని యగు దీని మూలగ్రంథమును వ్రాసియుండెనని మనలో ననేకు లెఱుంగుదు. స్వప్నగతాభిప్రాయుడనిగాని, ఆచరణాన్వయిషయములను స్వచ్ఛాదన యొక్క భావకమును జూచుచు గ్రహించువాడనియు, నా మహామహుని గూర్చి యోచించువాడు మొదటినుండి తుదివరకు శేవలాదగణాధ్యము లగు పరిశోధనలలో నిండియున్న యీ చిన్ని గొత్తమును జదువునపుడు నిశ్చయముగ నా మహానీయనిగూర్చి దురభిప్రాయపడితిమని యనుకోనక మానరు.

ఇట్టి గ్రంథములలో దెలుపబడిన సామాన్యోద్దేశములకును నాతని మహానీయాభిప్రాయములకును మిగుల భేదము కలిగియున్నదనుట నిశ్చయము. అనేక సందర్భములలో నా మహాత్ముని సిద్ధాంతములు వివాదాహేతువులగు నుండును. ఒకానొక తరగతి పాఠకులు వానిని బొమ్మగ నాచరించుటకు యోగ్యములు గావని నిస్సందేహముగ నెఱుచుచున్నారు. అయిన నా సిద్ధాంతములలో మిగుల వివాదకారణములయినవి గూడ కాశ్రుజ్ఞానమును గుల్లయిగుళపయిని కట్టిన హర్మ్యములవలెగాక దాదాపు ముప్పది సంవత్సరములు

స్వాంతానుభవముతో బలపర్చబడిన గాథ పరిశ్రవయను స్థిరమగు గట్టి పునాదివయి నిలిచియున్నవి. ఆయన యూహలలో ననేకములు సామాన్య పాఠకు లంగీకరింప జాలరనియు, విశేష గ్రంథావలోకనానుభవములచేతాను గ్రహించిన వానిపై తరు యభిప్రాయముల బ్రకటించుటయను దృఢమగు ధత్తచింత తన్ను పురికొల్పిన ట్లాహించితినినియు తన గ్రంథమును జనివిన పాఠకులలో నధమము కొందరయినను దాక్షిణ్యలన బాగుపడినవా రుండక పోరనియును ఆయన స్వయముగ ధరిపియున్నాడు. నేను నట్టి యూహ లోడనే ఇతరులుకూడ నారీతిని లాభము పొందగలరను నానతో నీగ్రంథము నాంశ్లేయభాషలోనికి పరివర్తింప సాహించితిని.

దీని మూలగ్రంథము రచింపబడిన గుజరాతీ భాషను నే నభ్యసించిన వాడనుకాను. అందుచే నా గ్రంథము హిందూస్థానీ భాషలోని కింతవఱకు భాషాంతరీకరించి యుండిరి. ఆ రెండిటిలో నొకదానినిబట్టి భాషాంతరీకరణము భాషాపరివర్తనము గావించితిని. నేను ప్రతివాక్యమునకు మూలానుసరణముగ పరివర్తన మొనరించియుండలేదు. కొన్నిచోట్ల కొన్ని భాగములనే విడిచి వాని భావమును దెలిపితిని. కాని యొక్కడను యే సందర్భమునను మూలపద ములకు తప్పటర్థములను భావములను దెలిపియుండలేదు. ఈ పరివర్తన ముతో తొందరగ జేసియుండుటను, వ్రాసినదానిని తిరుగ చూడ నవకాశము చాల కుండుటను కొన్ని పొరబాట్లుండిన నుండవచ్చును. చెందవముద్రణము చేయ నలసివచ్చినపుడు వాని నెల్ల భద్రముగ పవరింపకొనెదను.

జాతీయ కళాశాల,

తిరుచునాపల్లి,

1921 సం॥రం జూలై.

ఏ. రామాలయ్యరు.

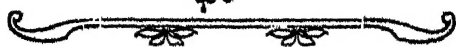
## ఆంధ్ర భాషాంతరము గావించినవారి

### జూ పిక .

గాంధీమహాత్ముని “ఆర్యోగ్యమర్థదగ్ధుని” గ్రంథమునకు ఏ. రామ అయ్యరుగారి యాంగ్లభాషాంతరీకరణగ్రంథ ప్రతియుక్తికి నా మిత్రులలో నొకరికడ గాంచి దాని నామూలగ్రంథముగ జనువగు నందలి యాంగ్లగ్రంథముల ముల వివరములును, నూత్నచికిత్సా విధానములును నామనయు నాంగ్లముల చినందున నీ యమూల్యగ్రంథ మాంధ్రులెల్లరు జరివి యందలి విషయముల చక్కగ గ్రహించి వాని నాచరణములోనికి దెచ్చుకొని సంపూర్ణోగ్య లాభము నందుదురుగాక యని దాని సాంధ్రీకరించితిని. దాని నతిస్వల్పకాల ములో నతి వేగమున పూర్తి చేసియుండినందున తిరుగు పరిశోధింప నవకాశ ము చిక్కలేదు. అందుచే కొన్నియు నాయుత్పత్యోగమువలన కొన్నియు ప్రమాదము లుండియుండును. వానిని తిరుగు ముద్రణమున సవరించు గొన దను. ఇంగ్లీషు ననుసరించి పాద్యమయినంతవరకు ప్రతివాక్యమును భాషా పరివర్తనము గావించితిని. ఎచటనయిన మూలగ్రంథములోనున్న భాషము చక్కగ బ్రకాశము గానిచో నది నాయుత్పత్యయని యంగీకరించుచు దాని మన్నింప మా పాశకుల బ్రార్థించుచున్నాను.

. భమిడిపాటి సూర్యనారాయణ.

# ఉ పా ధ్వా త ము .



గత యిరువది సంవత్సరములకంటె సభక కాలము నుండియు నాగోగ్యమును గూర్చి మిగుల శ్రద్ధాశుభ్రతనయి యుండి యున్నాను. నే నాంగ్లేయ దేశమున నివసించియుండు కాలమున నాపాగపానీయముల విషయమున నేను ప్రత్యేకముగ నేర్పాటులను గావించుకొనవలసి వచ్చెను. కావుననే, నాయనుభవము విశ్వాసనీయమని నేను దృఢముగ నెరుపగలను. ఆ యనుభవమునుండి కొన్ని యంశములను గూర్చి నిర్దిష్టములగు తీర్మానముల నేర్పించుకొనియుంటిని. మాపాతక మహాశయైల్ల దానిని గ్రహించి నాధికును పాండగలరని వాని నిందు ప్రకటించితిమి.

వ్యాధిరాకుండ నాటంకపరచుట, యది సచ్చివ సిమ్మట చికిత్సలు చేయుటకంటె మేలయినదను సామెల లోకమున సర్వ సామాన్య ప్రచారములానున్నది. తెలియక పోవుటచేతను, నబాగ్రతివలనను నొప్పుకొనిన వ్యాధిని చికిత్సగావింప నారంభించుటకంటె నాగోగ్య దట్టముల ననుసరించి వర్తించుటవలన నట్టి వ్యాధిని రాకుండజేయుట మిగుల సుకరమును నేమకరమునునగును. ఆగోగ్యసూత్రములను యుక్తముగ గ్రహించుటగల ముందరి బుద్ధిమంతుల విధాయకధర్మముగ నున్నది. ఈ సూత్రములను వివరించి తెలుపుటయ యీ చిన్ని పాత్రము యొక్క యుద్దేశమై యున్నది. సామాన్యవ్యాధులలో కొన్నిటికి సర్వోత్తమ చికిత్స పద్ధతులనుగూడ యొందించు యందు బొందుపరచితిమి.

సభకమును స్వర్గతుల్యముగను, స్వర్గమును సభకసమావముగను నుని స్ఫుచేయగలదని యాంగ్లేయ కవి ఐరులలో నొకడగు స్పెన్సరు కవి శ్రీకృష్ణుని

దెలిసి యున్నాడు. కావున స్వర్గమెక్కడనో మేఘమండలముదాటియును, నరకమెచటనో భూమి కడుగుభాగముననులేదు. “మన యేవమునువ్యాణాంకారణం బంధమోక్షయోః” యను సంస్కృతోక్తినిగూడ నీయభిప్రాయమిడి డియున్నది. మనుజుని బంధముగాని, మోక్షముగాని వాని మనస్సును బట్టి యుండును. మనుష్యుని యారోగ్య నారోగ్యము లతనియందే యా భార పడి యున్నదని దీని వలన దేలుచున్నది. వ్యాధి మన కర్మఫలితమేగాక మన యోచనాఫలితముకూడ నగును. మహాచి, విషాచి, మహామారి మొదలగు వ్యాధులచే పీడితులగువా రారోగములచే చనిపోవు సంఖ్యకంటె నధిక సంఖ్యగల జను లా వ్యాధులవలని భయముచే మృతిగాంచుచున్నారని యొక సుప్రసిద్ధ వైద్యుడు సుడివియున్నాడు.

వ్యాధి జనించుటకు ముఖ్య మూలకారణములలో నొకటి యజ్ఞత తెలియమిచే మిగుల సామాన్యవ్యాధులకు సయితము భయపడుచున్నాము. స్వస్థమును కలగజేయు నాందోళనముచే మనము కార్యములను జేరచుచున్నా రము. ఆరోగ్య విషయమును బోధించు కేవల ప్రాధమిక ప్రాగంభ సూత్ర ముల సహిత మెఱుంగుండుటచే నయోగ్య చికిత్సలకు పాటుపడుచున్నా రము. అకాశ్రియ వైద్యుల చేతులలో చిక్కవలసి వచ్చుచున్నది. సమీప వస్తువులకంటె దూరముననున్న వస్తువులనుగూర్చి మనము బాగుగ నెఱిగియుండుట మిగుల నాశ్చర్యముగ వోచును. (అది యెంతయు సత్య ముగకూడ వోచుచున్నది.) మన స్వగ్రామమును గూర్చిన వివరములు మనకు దెలియవు కాని యాంగ్లేయ దేశమునగల నదీ పర్వతాదుల నామముల చర్చకముగ నేకరువుపెట్టగలుగుదుము. మన యిండ్లలోని వస్తువుల పేర్ల యినను మనకు బాగుగ తెలియకపోయినను నాకసము నందలి నక్షత్రముల పేర్లనన్నిటిని నతి ప్రయాసముతో రువ్వుపెట్టి వర్ణింప బ్రయత్నింతుము. దుఃక కన్నుల యెదుట బ్రత్యక్షముగ గోచరమగుచున్న ప్రకృతి వైచిత్ర్య ముల వైభవమును గాంచి యానందింప నేరముగాని నాటకకాలలయందు

వివిధ వస్త్రాలంకారములతో నలంకరింపబడిన పాత్రుల స్వత్యముల గాంచుట కత్యాతురముతో వేచి యుండుము. అట్లే మన దేహనిగ్మాణము నుగూర్చియు, మన దేహమునందలి యస్తుభును, నగములను నెట్లు పురుగు చుండునో యా విధమును గూర్చియు, రక్తమెట్లు ప్రవహించు చుండునో యది యెట్లు పరిశుద్ధమగునో దానిని గూర్చియు, చెడుతలంపులను, గొప్ప కములును యెట్లు కలుగుచుండునో యా విషయమును మన శరీరమున భోగ డముగనుండగ మనస్సు దరిలేని మారమున స్వల్పవకాశమునా నెట్లు ప్రయాణము గావించుచుండునో మొదలగు విషయములను గూర్చి పోలియ కుండుటకు మనము లజ్జింపకున్నాము. మన శరీరముకంటె మనకృత్యము పన్ని హిత సంబంధించుగు వస్తు వొండెదియై లేదు. ఇయినను దానిని గూర్చి మన యజ్ఞాన మతిగాఢముగను, మన యనాదగమతి పూర్ణముగను నున్నది.

ఈ యనాదరమును విడుచుట మనలో ప్రతివానికిని విధ్యుత్సాహముగ నున్నది. తన శరీరమును గూర్చి ముఖ్యములయిన భాగములను పాత్రములను దెలియకుట తన విధాయక కృత్యమని ప్రతి మనుజుడను గావించినవలెను. మన పాతకాలలయందు భాగముగ జ్ఞానబోధనమును విప్పింప పాతముగ జేయవలెను. ఇప్పుడు సామాన్యమయిన గాయములను, కాలుదుపులన్నము నేమి చికిత్స జేయవలెనో మన మెఱుంగము. మన కాలిలో ముట్టుకొన్న కొనిన యెడల మన మనసోయలమగుదుము. సామాన్యముగ పాము కని చిన భయభ్రాంతులమగు చున్నారము. ఇట్టి విషయములలో మన యజ్ఞానమెంత గాఢముగనున్నదో మనము యోచించుకొను పదల మనము లెట్లు తలపంచుకొనవలసి వచ్చును. ఈ సామాన్య విషయములనుగూడ మనుష్యులను తెలియకుండునని యూహించుట యసంభవము. కాని యట్టివాని నేర్పుకొన దలచినవారు నేర్పుకొనుటలే యీ చిన్న పాత్ర ముట్టికలవలసి యున్నది.

నే నిందు బొందుపరచిన యంశము లిదివర కెదురు నట్టి యుండవలసి యెంతమాత్రము నేను నటించుచుండలేదు. ఈ విషయమున ప్రానిన

యనేక గ్రంథములలోని సారాంశమంతయు నీ చిన్న పోత్తములలో నొకచో నిమిడియున్నదని మాత్రము మాపాఠక మహాశయులు గ్రహింపగలుగుదురు. ఈ పోత్తములన్నియును జదివిన యనంతరమున ననేక టులగు పరిశోధనల నతి జాగ్రూకతతో గావించిన పిదప నేనీ పర్యవసానముల గావించితిని. అట్టి గ్రంథకర్తల భిన్నాభిప్రాయములను, యీ విషయము నిదివర కెఱుంగని వారు గ్రహింపజాలక తడబడకుండు నపాయమునుండి తొలగింపబడుదురు. ఇందు కుదాహరణముగ కొన్ని సందర్భములలో నుష్ణోదకము నుపయోగింప వలెనని తెలిపియుండెను. ఇందొక డట్టిసందర్భములలో చన్నీ శ్లపయోగించవలసినదని తెలిపియున్నాడు. ఇట్టి భిన్నాభిప్రాయముల నతిజాగ్రత్తతో యోచించి వానిపయి నా యభిప్రాయమును దెలిపితిని. అందువలన మా పాఠకులు మా యభిప్రాయములను సత్యములుగ నమ్మకొనవచ్చును.

మిగుల స్వల్పవ్యాధులకుకూడ వైద్యసహాయమును గోరు దురభ్యాసమును మనలో ననేకులను గలిగియున్నాము. క్రమమయిన వైద్యుండు నొరకనియెడల వేలము శాస్త్రజ్ఞానశూన్యులగు వైద్యుల సలహాను గైకొనుచున్నారము. మందులేక యెగోగము కుదగనేరదను యపాయకరమగు భ్రమచే పాటుపడుచున్నారము. ఈ భ్రమ మానవజాతి కితరచెడుగు లన్నిటికంటెను నెక్కుడు యపాయమును గూర్చు నుత్తరవాది యగుచున్నది. నిశ్చయముగ మన రోగములు నివారించుట యావశ్యకమై కాని యవి మందుల వలనకుదురనేరవు. జౌషధములు నిష్ప్రయోజనములేగాక కొన్ని యవసరములలో నవి తప్పక ముప్పును గూర్చుచున్నవి. జాడ్యగ్రస్థుండు మందుల నోషధులను సేవించుట యింటిలోపెరిగిన పెంటకుప్పను కప్పి పెట్టుటకు ప్రయత్నించుటవలె సంత యవివేకముగ నుండును. మనము మురికిని దాచి పెట్టినకొలది యది కుళ్ళిపోవుట యతి త్వరితముగ సంభవించును. మనుష్య శరీరమునగూడ నటులే యగును. వ్యాధియనగ శరీరావయవములలో దేని యుం దయినను మురికిచేరినదని స్వభావముదలంపు మందుజాగ్రత్తయై



యున్నది. మందుల సహాయమున నా మురికిని మూసిపెట్టుటకంటే దానిని తొలగింప ప్రకృతి కవకాశమిడిన వివేకముగ నుండును. మందులు నేవించు వారు స్వభావకార్యముల నినుమడి కఠినములుగ జేయుచున్నారు. కొన్ని ప్రాథమిక సూత్రముల జ్ఞాపకమున నుంచుకొనినయెడల స్వభావకార్యము లకు మనము సహాయభూతుల మగుటకు మిగుల సౌకర్యముగ నుండును. ఇందు కుదాహరణముగ లంఘనము చేయుటవలన నట్టిమురికి యొకచో కూడియుండకుండ పోవచ్చును. బహిరంగవాయు ప్రసారితప్రదేశములనుండు దేహపరిశ్రమ చేయుటవలన నా మురికిలో కొంతభాగము చెమటరూపమున తొలగిపోగలదు. ముఖ్యావసర మొకటిగలదు. అది మన మానసముల కఠిన మయిన నిగ్రహములో నుంచవలెను.

ఒకమారొక సీసామందును యింటిలో నుపయోగింప నారంభించిన వడి మరివిడవకుండ నుపయోగింపబడుచుండును సరిగదా, దానివెంటిది నొకటి తరువాత నొకటిగ నెడతెగకుండ నా మందుసీసాలను వాడుచునే యుందురని యనుభవమువలన మన మెఱిగియున్నాము. నిరింతగ మాషధ సేవను గావించుచుండినను శీవితకాలమంతయు నెద్దియోయొక వ్యాధిచే బాధితులగు మానవుల నసంఖ్యాకుల గనుచున్నారము. వారు నేడొక వైద్యుని చికిత్సయందును రే పింకొకని చికిత్సయందును నుందురు. ఆ సంగ మును నిర్మూలముగ కుదుర్చు వైద్యునికొరకు తమ జీవితకాలమంతయు వ్యర్థముగ వెడకుచుందురు. హిందూదేశమున కొంతకాలముండి యిప్పుడు క్రిష్టి శేషులయిన న్యాయమూర్తి స్త్రీ వెనుదొంగగారు “శారీరకవిషయముల నించుకేని యెఱుంగని వైద్యులవలన వాని గుణగుణముల నించుకయిన శేరియని మూలికలు ప్రయోగింపఁబడుట చూడ నిజముగ నాశ్చర్యకరముగ నున్న” దని చెప్పియుండిరి. పాశ్చాత్య వైద్యవిద్యాపాఠగులలో ననేకులీ యప్రమా యమునె యిప్పుడును పడుచున్నారు. ఇందుకు దృష్టాంతముగ “సాషధ శాస్త్రము చాలవరకు శీవల మూహచేతనే యేర్పడినదని” సర్ అక్కిరూపరు

బోధగా భావించియున్నారు. “గోగములవలనకంటె మందులవలన ననే తుల్య పుష్కలినించుచున్నా” రని భేకరు ప్రాంత మొదలగు వైద్యవిద్యా పాఠంగతులంగీకరించియున్నారు. “యుద్ధము, జ్ఞానము, అంటువ్యాధులు మూఁతూడును నేక్షిభవింప కలుగజేయజాలని యపాయమును మందులు కలుగజేయగలవని మే సనుగూడె అను వైద్యపండితుడు చెప్పుసామాసిం చెను.

ఏ యూహనుగాని వైద్యులభంఖ్య మోచ్చినకొలది గోగ వ్యాప్తి యధి క్షుంభించుచుండును. ఆధమాధమములగు వాగ్దాపత్రకలయందు సహితము మరి యే యిషయములు లేకున్నను, ఆకాస్త్రీయావన ప్రకటనలతో నిండి యుండునంత మూలికల యవసరము వికాలవ్యాప్తి కలిగియున్నది. మనము చెందు మొదలయిదురూపాయలవరకు ఖరీదునిచ్చి కొనుచున్న పూర్తి సాల్పు సిగరెప్పల సీసాలలోని మందు లామందుల తయారుచేయువారికి కాని మొదలకావరకు గిట్టుబడి యగుచున్నవని యీమధ్య నూతనముగ వెలువడిన నిరీక్షాపథ గ్రంథములవలన దెలిసికొంటిమి. అందు చేర్చబడు వస్తువుల కూటము నతి గహస్యముగ ఫలాపేక్షచే దాచియున్నారనుటలో నాశ్చర్య మేమున్నది?

కావున వైద్యసహాయపేక్ష యెంతమాత్ర మనవసరమని మాసాతకు లకు మేము నిశ్చయముగ నొక్కి చెప్పుచున్నాము. అయినను వైద్యులను మందులను బొత్తిగ విడిచిపెట్టి నిష్ఠములేనివారికి మే మిట్లుపదేశించుచున్నా ము “సాధ్యమయినంతవఱకు మీ యత్నాల నోరమిగలవిగ నుంచుకొనుడు. వైద్యులకు శ్రమముకూడవలెను. ఏకారణమునతనయిన వైద్య సహాయ పేక్ష కలుగువెదలమంచి వైద్యుని సంపాదించయత్నింపుడు. ఆపయిని యాయవ సాధ్యున విషయముల ఖచితముగ నవలంబించుడు. అతఁడు మిమ్ము ప్రబోధించు వర కింకొక వైద్యుని బిలువవలదు. మీ గోగనివారణ మంతయు కేవలము వైద్యుని చేతులలో లేదని యన్నిటికంటె బాగుగ జ్ఞాపక ముంచుకొనుడు.

ఇట్లు,  
యమ్. జే. గాంధీ.

# ఆ రోగ్యమార్గబోధిని.

ప్రథమభాగము.

## మొదటి ప్రకరణము.

ఆరోగ్యశబ్దార్థము.

చక్కగ భుజించి స్వేచ్ఛగ దిరుగుచు వైద్యసహాయ మపేక్షించకుండు మనుజు నారోగ్యవంతునిగ సామాన్యముగ నూహించుచున్నారము. కొంచెము నిద్రానించి చూచిన నీయూహ సరికాదని తోపకమానదు. స్వేచ్ఛాహార విహీనులుగ నుండియు, రోగపీడితులుగ నుండువా రనేకులు గన్పట్టుచున్నారు. అట్టివా రారోగ్యవంతులని భ్రమ జెందుచున్నారు. వా రావిషయమును యోచించుట యందు మిగులవిముఖులయి యున్నారు.

నిజముగ నీవిశాల ప్రపంచమున నెచ్చటను సంపూర్ణారోగ్యవంతులు మందునకై న గనరాకున్నారు.

నిరోగ శరీరమున నిర్మలాత్మకల మనుజుడే నిజమయిన పూర్ణారోగ్య వంతుడని నొక్క వక్కాణింప నగును.

శరీరమానసములకు గల యన్యోన్య సంబంధము మిక్కుటము. వానీలో నెద్ది క్రమముతప్పినను శారీరక తత్వమంతయు బాధ జెందును. గూలాబీ పుష్పముయొక్క నిర్మాణమును గూర్చి యోజితము. పూవునకును దావికిని నెట్టిసంబంధము కలదో యట్టి స్వాభావిక సంబంధమే శరీరమునకును మనస్సు లేక యాత్మకును గలిగియున్నది. పుష్పములకు బ్రధాన సారమగు సారభమును గలిగియుండని కతమున కృత్రిమములగు కాగితపు పూలనుగాంచి నిసర్గమనోహర కుసుమములుగ నెంచజాలము. అట్లే స్వేచ్ఛాహృదయమును, ఘనమగు యోగ్యతయును గలిగిన మనుజునే మనము నైసర్గికముగ గౌరవింతుము. కాని కేవల దేహదార్ఢ్యము మాత్రము కలవాని నాదరింపము. దేహాత్మలు రెండును బ్రధానములే. కాని యాత్మ దేహము కంటెను ముఖ్యమయినది. ఏమనుజుని గుణవిశేషము స్వచ్ఛముగాకుండు, నట్టి మానవుఁ డారోగ్యవంతుఁడు కానేరఁడు. ఆయన సహితమగు మనస్సుతో గూడియుండు దేహము రోగపూరితముగ నుండుచు గాని యన్యమెట్లగును? కావున సద్గుణ విశిష్టమగు యోగ్యతయే యారోగ్యమునకు మూలాధారమని యారోగ్యశబ్దమునకు వాస్తవార్థమును దెలుపవలసి యున్నది. అన్ని దుర్గుణములును, దురాలోచనలును దుర్విషయోద్వృత్తులును, వ్యాధియొక్క రూపభేదములని చెప్పవచ్చును.

పైని తెలిపిన విధమున చక్కగ యోజించిన పిదప నీపర్యవసానమును దెలుపవగును.

ఏమనుజుని దేహము చక్కగ నేర్పడియుండునో, యెవ్వని దంతకర్ణనాసికాదులు యుక్తస్థితి నొప్పియుండునో, యెవ్వని నాసారంధ్రములు దుర్మలదూరములో, యేనిశరీరము దుర్లంఘరహితమై చక్కగ చెమ్మటబట్టుచుండునో, యేనరునిముఖ వివరము దుర్వాసన లేక యుండునో, యే మానవుని కరచరణాద్యవయవములు తమ నియమిత కృత్యముల చక్కగ నెగవేర్చ నమర్థములో, యేవురుఘటతి స్థూలముగగాని యతి కృశించిగాని యుండకుండునో, యెవ్వని మానసోద్బ్రుచము లనిశ మాతనికి స్వాధీనములై యుండునో, యట్టి మనుజోత్తముడె సంపూర్ణారోగ్యవంతుడు. అట్టి యారోగ్య సంపాదనమతి దుర్ఘటమని మున్న తెలిపియుంటిమి. ఎట్లున సంపాదించగలిగినను దాని నిలుపుకొనుట మిగులదుష్టము. మనము నిజమగు నారోగ్యలాభమును గాంచకుండుటకు ముఖ్యకారణము మనతలిదండ్రులారోగ్యవంతులు గాదునటయె. జననీజనకులు సంపూర్ణారోగ్యవంతులగు నడవారి సంతతికూడ నన్నివిషయముల యందును వారిని మీరి యులదురని యొకానొక ప్రసిద్ధ గ్రంథకర్త తెలిపియున్నాడు. సంపూర్ణారోగ్యవంతుడు మృత్యువునకు వెరచనగల్గెను లేదు. మనమెప్పుడును మృత్యువునకు వెరచుచుండుటకు గతమెద్దియన మనము పూర్ణారోగ్యదూకుల మగుటగలదేరేదియునులేదు. ఏదెట్లున్నను, సంపూర్ణారోగ్యవంతుల మగుటకు తగుయత్నమును గావించుటయ మన ముఖ్యధర్మము. కావున నట్టి యారోగ్య మెట్లులవడును? అలవడిన

పిదప దాని శాశ్వతముగ నెట్లు నిలుపుకొనదగు? నను విషయముల నికనీ చిన్ని పొత్తమున విచారింప బూనితిమి.

## రెండవ ప్రకరణము

మానవదేహము.



ప్రపంచమంతయును పృథివ్యప్తేజోవాయురాకాశములను పంచభూతాత్మక మయినది. మన శరీరముకూడ నట్లే. మానవశరీర మొకవిధమగు సూక్ష్మప్రపంచము వంటిదిగాన స్వచ్ఛమృత్తికయు నచ్చోదకమును దీప్తాగ్ని లేక సూర్య కాంతియును నిర్మలవాయువును విశాలాకాశముల యుక్త పరిమాణములుజేరి పంచభూతాత్మక మగుచున్నది. ఈభౌతిక భాగములలో నేది తగ్గినను శరీరమున కస్వస్థతకలుగును. శరీరము రక్తమాంసములతోడను శల్యచర్మములతోడను గూడియున్నది. ఎముకలు శారీరక పంజరాగములుగనున్నవి. శల్యములు లేకుండిన మనము తిన్నగ నిలువలేము. ప్రక్కలకు మెలగజాలము. శల్యములు శరీరమందలి మార్దవభాగముల రక్షించును. ఇట్లే తలపునుక మెదడును, ప్రక్కలెముకలు హృదయ శ్వాసకోశములను రక్షించుచున్నవి. మానవదేహమున నిన్నూట ముప్పదియేనిమిది యెముకలున్నవని వైద్యవిద్యా విశారదులు లెక్కించియున్నారు. ఎప్పుడొకమిదిభాగము కఠినముగను క్రిందిభాగము మృదువై పల్లము

గలిగియుండును. రెండుయెముకల మధ్యనున్న సంగభంగములు మూలుగువలె నుండును. దానినిగూడ పైత్రని యెముకగ నెంచియున్నారు. దంతములనుకూడ నెముకలుగ నె పరిగణించి యున్నారు.

కొన్నితావులనున్న మాంసమును ముట్టుకొనిన సజీవి రుసుగను సాగునదిగను దోచును. ఈమాంస భాగమున నరము (Muscles) లందురు. మన బాహువులను ముడుచుట, చాచుట, దవడల నాడించుట, కన్నల దెరచుట, మొదలగు పనుల గావింప శక్తికలుగజేయున వీనగములే. స్వీదానయవముల (Organs of Perception) నియమిత కార్యములను గావింప సాధనము లీనరములే.

మాంసవ శారీరనిర్మాణము నంతను దెలుపుట నీ చిన్ని పాత్రమున నవకాశముండదు. అదియట్లుండ నీ గ్రంథకర్తకా నిర్మాణ విషయజ్ఞానముకూడ చాలినంతలేదు. ప్రధానాంశముతో తృప్తినొందుటయ మాయుద్దేశము.

శరీరావయవములలో ముఖ్యావయవము పొత్తికడుపు (Stomach). ఒక్క నిమేషకాలమయినను పొత్తికడుపు పనిచేయు కూరకుండనేని శరీరమంతయు మృతిగాంచును. భుజించిన యాహారమును జీర్ణముగావించి శరీరమునకు బలముగలుగజేయుటయు పొత్తికడుపు చేయు పనియై యున్నది. రైయిలుబండ్ల వరుసకును నావిరియంత్రమునకు నెట్టి సంగబంధముగలదో యట్టిసంగబంధమునే శరీరమునకును పొత్తికడుపునకును గలదు. గర్భాశయమున బుట్టి జీర్ణద్రవము (Gastric Juice)

భుజించిన యాహారమునందలి బలమగు పదార్థముల జీర్ణింప జేయుటకు సాయపడును. జీర్ణము కాగా మిగిలిన పిప్పిని చుట్టు లుగ గర్భమున నుండు పేగుల (Intestines) మూలమున మలమూత్రరూపముగ వెలికి ద్రోయబడును. గర్భాశయము యొక్క యెడమ భాగముగ స్లీహ (Spleen) యున్నది. ఆ గుహకు కుడిభాగమున పిత్తకోశము (Liver) కలదు. రక్తమును శుద్ధిచేయుటయును జీర్ణసాధనమగు పిత్తద్రవమును వెలువర్చుటయును వాని ధర్మములు.

ప్రక్కటెములచే మూయబడిన పల్లపుప్రదేశమున హృదయము ఊపిరితిత్తులున్నవి (Heart & Lungs). రెండు యూపిరితిత్తులకును నడుమ కుడిదానికంటె నెడమతిత్తినంటి హృదయకమలమున్నది. వక్షమున మొత్తముపై నిరువది నాల్గెన్నులుకలవు. అయిదు ఆరు ప్రక్కటెముకల నడుమ హృదయవ్యాపారము గననగును. ఊపిరితిత్తులు వాయు నాళము (Wind-pipe) తోఁజేరియున్నవి. మనము పీల్చెడు గాలి వాయునాళము ద్వారా యూపిరితిత్తులలోఁ బ్రవేశించి రక్తమును శుద్ధిచేయును. ముఖ బిలములోపలినుండి యూపిరిని బీల్చుటకంటె నాసారంధ్రములగుండ బీల్చుట బ్రధానకార్యము. శరీరసంబంధమయిన సర్వకార్యములును రక్తవాహికల పయి నాధారపడియున్నవి. శరీరమున కాహారము నమర్చునది రక్తమే. అదియె యాహారమునుండి బలమునిచ్చు పదార్థములను గ్రహించును. గర్భనరములనుండి జీర్ణమైన యాహారసంబంధమగు పిప్పిని వెలికి ద్రోయును. నెత్తురే దేహ



ము నుష్ణముగ నుంచును. రక్తము శరీరమందంతటను రక్త నాళములు (Aurtories), సిరలు (Veins) గుండా ప్రవహించు చుండును. నాడీ చలనమునకు రక్తిమే మూలకారణము. సాధారణముగ నారోగ్యవంతుడగు యశాన్వేనుని నాడి నిముసమునకు జెబ్బుదియైదు సారులు కొట్టుకొనును. బిష్టలనాడి వేగముగను వృద్ధులనాడులు మెల్లగను కొట్టుకొనుచుండును. రక్తమును శుద్ధముగ జేయు ముఖ్యసాధనము గాలి. రక్తిప్రవాహము శరీరమంతట నొకసారి చుట్టివచ్చి యూనిటిల్స్ (Lungs) లో బ్రవేశించును. అప్పుడది కలుసిత్తమై విషపదార్థమిల్లెత్తమై యుండును. మనము లోపలకు వీల్చేను గాలి యందున్న ప్రాణవాయువు (Oxygen) ఆ రక్తమును పరిశుద్ధము గానించును. అందుండునైట్రజన్ (Nitrogen) యారక్తము నందలి విషపదార్థముల హరింపజేసి నిశ్వాసమూలమున వాని వెలికిదోయును. ఈవిధానము శరీరమున నెడతెగక సాగుచుండును. ఇదియే శరీరమున జరుగు ముఖ్యధర్మములలో ముఖ్యమైనది. దీనికి వాయువే మూలాధారము. కాన నట్టిగాలిని గూర్చి వివరముగ నింకొక ప్రకరణమున చలుపుచున్నారము.

## మూడవ ప్రకరణము.

గాలి.

మనుష్యజీవితమున కత్యవశ్యకములగు వాయు జలారములు మూడిటిలో మొదటిదియ ముఖ్యమయినదియు

గాలియని తెలుపకతీరదు. కావుననే భూతదయాభుండగుపరాత్పరుడు దానినెల్లెడ కొల్లలుగను నతిసుకరముగను నలవడునట్లు సృజించెను. అయిన నిష్పటి నాగరకతావిశేషమువలన పరిశుభ్రమగు వాయువుకూడ కరువగుచున్నది. మంచిగాలిని పీల్చవలయుననిన పట్టణనివాసమును వదలి వ్రయప్రయాసములకు లోనైయుండవలయును. బొంబాయి పురజనులు మాతాతానుకు బోయిన నారోగ్యమును గనుచున్నారు. వారే మలబారుకొండలకు పోయిన మఱియు నెక్కు డారోగ్యనంతులగుదురు. వారా యూళ్ళకు ధనవ్యయములేక పోగలరా? పోజాలరు. కావుననే పూర్వకాలమున ధనవ్యయములేక పరిశుద్ధవాయువును స్వేచ్ఛగా పీల్చకలిగిన ట్లీకాలమున స్వచ్ఛవాయువును స్వేచ్ఛగ బీల్చజాలకున్నామని చెప్పిన యథార్థసిరుద్ధము కానేరదు.

వ్యయప్రయాసములు లేకుండ పరిశుద్ధవాయువును సంపాదించగలిగినను లేకున్నను, పరిశుద్ధవాయువులేక మన జీవితముల నిలుపజాల మను విషయము నిర్ధారణమై యున్నది. రక్తము శరీరమంతటను చుట్టి ప్రవహించుచు నూపిరి తిత్తులంజేరి పరిశుద్ధమై మరల బ్రవహించుచుండును. అపరిశుద్ధ వాయువును నిశ్వాసరూపమున వెలిబుచ్చుచు నుచ్ఛ్వాసరూపమున బరిశుద్ధమగు ప్రాణవాయువును లోగొందుము. ఆ ప్రాణవాయువు రక్తశుద్ధి జేయును. ఈ యుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసవిధాన మనిశము సాగుచుండును. ఇదియే మనుష్య జీవితమునకు ముఖ్యాధారమని మున్నే తెలిపియుంటిమి.

మనము నీటిలో మునిగిపోయినపుడు మన శరీరమందలి యపశుద్ధవాయువును పైకి విడుచుటకును బయటనుండు పరి శుద్ధవాయువును లోనికి బీల్చుకొనుటకు నశక్తులమగుటచే మనము చనిపోవుదుము. నీటియందు మునిగెడువాని నీటి యడుగు భాగమువరకు మునిగెడు గంట (Diving bell) యను దాని సహాయమున నడుగునకు బోయి నీటిమట్టమునకు పై వరకుండెడు గొట్టముద్వారా మంచిగాలిని పీల్చుచుండును. కావుననే వారు నీటియడుగుననుండి చాలకాలమువరకు పని చేయగలరు.

ఎవ్వడును నైదు నిమిషములకాల మయినను గాలిలేక బ్రతుకజాలడని పరిశోధకులు తమ శోధనలవలన గ్రహించి యున్నారు. మూర్ఖురాండ్రగు తల్లు లజ్ఞానముచే తమనిడ్డల తొమ్మల కదిమి గట్టిగ పట్టుకొను నపు డా బిడ్డ కూపిరాడక మృతినొందెనని కొన్నిగాధల నప్పుడపుడు లెరుచు వినుచున్నారము. మురికినీటిని త్రాగుటయు మురికికూడు గుడుచుట యును మన మెట్లొల్లకుందుమో యట్లే యపరిశుద్ధ వాయువును బీల్చుటను మనమంగీకరింపరాదు. మనము తినడు యన్నముకంటెను త్రాగెడు నీటికంటెను మనము పీల్చెడు గాలి విధిగ నెక్కుడు యపరిశుద్ధముగ నుండును. మనమున్నరము కన్నుల కగుపడు పదార్థములనే పూరించువారిముగ నున్నారము. మన కన్నులయెదుట గాంచగలుగునట్టియు తాళదగునట్టియు పదార్థములనే కనను మట్టను పీలుగాని వస్తువుల కంటె ప్రాముఖ్యముగ నెంచుచున్నారము. గాలి కన్నుల కగు

పడని పదార్థమగుటను మనము పీల్చెడు సపరిశుద్ధవాయువు వలన గలుగు కీడులను దెలియజాలకున్నారము.

పరులు తిని విడిచిన యెంగిలిని దినుటకును నితరులు కరచి పెట్టుకొని త్రాగివిడచిన పాత్రములోని యెంగిలిసీరును ద్రావుటకును ముందు మనమెంత యోచించుచుండుము. ఇతరులు కక్కిన కూడును గుడుచుటకును ఉమిసినసీరు గోళుటకును లజ్జావిహీనుఁడు సహిత మంగీకరింపడు. ఆకలి దప్పలచే జీవనున్నవాఁడు నయితే మందు కొడంబడడు. మనము పీల్చుగాలి యెరుల నిశ్వాసపవనముగాన సపరిశుద్ధమగు విష వాయువని గ్రహింపజాలనివారు మనలో నెందరున్నారు? అట్టి వాయువును లోపలకు బీల్చుటకు మనము చేసిన పదార్థమును దినుటకంటె తక్కువ యాక్షేపణార్థము కానేరదు. ఇరుకుగదులలో తలుపులు మూసికొని గంటల కొలది కూర్చొనుచు నిద్రించుచుండు మనుజులు తామును తమ మిత్రులును తాము నిశ్చయించిన యపరిశుద్ధ వాయువునే మఱల మఱల బీల్చుచుండుట జూడ యెంతో వింతగనుండును. గాలి మిగుల తేలికయినదియును, నలుమూలల చెదిరి యుండునదియును, మిగుల సూక్ష్మరంధ్రములగుండ నయిన చొచ్చుకొని పోవు స్వభావము గలదియునునై యుండుటచే మనుజులు మిగుల నదృష్టవంతులుగ నున్నారు. తలుపులను గవాక్షములను మూసియుంచినను గోడలకును ఇంటికప్పునకును నడుమ సాధారణముగానుండు చిన్న యవకాశము మూలమున బయటనున్నగాలి లోపల బ్రవేశింప యత్నిం





తోడనే వెలపరము కలుగును. కాని యట్టి దూర్వాసనచే దుష్టమయిన గాలి నెడతెగక మనము పీల్చుచుండుము. పై రెండు విషయములలో నొకటి కొకటికి భేదమింతయు లేదని విస్మరించు చున్నారము. అం దొకటి దృశ్యము, రెండవది యదృశ్యము. ఇంతకుమించిన భేద మేమియును లేదు. మన మరుగు దొడ్లను మిగుల శుభ్రముగను క్రమముగను నుంచుకొన జూచుచుండవలెను. వానిని మనము స్వయముగ దుడుచుకొనిన నసహ్య పడుదుము. కాని మురికిదొడ్ల నుపయోగించుటను గూర్చి మనము నిజముగ నసహ్యపడ వలసి యుండును. మన శరీరమునుండి వెలువడిన మురికిని మనము స్వయముగ తొలగించుటవలన నేమి యపాయము గలదు? దాని నితరులు తొలగించునపుడు మనకించుకేని లజ్జ పొడము కున్నది. దొడ్లను తుడుచు పనిని మనము స్వయముగ నభ్యసించి మనబిడ్డలకు కూడ నేర్పవలె ననుట కేవిధమైన యభ్యంతరములును గనరావు. ఈ మురికిపదార్థమును తొలగించి రెండడుగులు లోతుగల గోతిలోనికి ద్రోచి దళసరియగు మట్టి పొరతో గప్పవలెను. మనము బాహ్యమునకు బోవు సెడల మన కాళ్లతోను చేతులతోను చిన్నగోయిని త్రవ్వె యందు మలవిసర్జనచేసి పిదప దానిని మట్టితో గప్పించుండవలెను.

విచక్షణలేక నన్నిచోటుల మూత్రము విడుచుట వలన మనము గాలి నవరోశుద్ధము చేయుచున్నారము. ఈ దురలవాటును పూర్తిగ విడిచి పెట్టవలెను. మూత్రవిసర్జనమునకు ప్రత్యేకస్థలము నియమితమై యుండనియెడల, నింటికి దూర

ముగనుండు నొక పొడినేలకేగి యట మూత్రమును విడిచి  
దానిని మంటితో గప్పవలెను.

ఈ మురికిని మిగుల లోతుగల గోతులలో ద్రోయ  
రాదు. అట్లానర్చిన నది సూర్యుని వేడిమికి దూరమగును.  
ఆ మురికి భూగర్భమున బ్రవహించు నీటినికూడ పాడు  
చేయును.

ముందరి వాకిళ్ళలోను వసారాలలోను విచక్షణలేక  
నుమియు నభ్యాసము మంచిదికాదు. క్షయరోగుల యుమ్మ  
లపాయకారులు. అందలి విషక్రిములు గాలిలోని కెగిరీ యూ  
పిరి బీల్చునపుడు మునుజుల గర్భముల బ్రవేశించి రోగవ్యా  
ప్తికి దారి చూపును. మన మిండ్లలో పీకిదానుల నుంచుకొన  
వలెను. వెలుపల దిరుగునపుడు ద్రోవలలో నుమియవలసి  
వచ్చినపుడు పొడిమన్నుగల తావుల నుమియవలెను. అట్లు  
మియుటచే నామట్టి యాయుమ్మి నార్చును. గాన యెట్టి  
యపాయము బుట్టనేరదు. క్షయరోగి కుండీలో నుమియ  
వలెను. క్రిమిహారావధముల నుపయోగించవలెను. అతడు  
పొడినేల నుమిసినను వాని యుమ్మిలోని పురుగులు యెల్లెట్లో  
యెగిరి గాలిలో ధూళితో చెదిరి వ్యాపించునని వైద్యులభి  
ప్రాయపడుచున్నారు. ఎట్టి సందర్భమునను గూడ మన  
యిచ్చవచ్చినతావుల నెల్ల నుమియుచుండు నభ్యాసము చెడ్డది.  
యగాక హానికరమైనదిగకూడ నున్నది. కొంద రన్నమును  
నితరపదార్థములను తమ ఇచ్చవచ్చినచోట్ల బడవేయు  
చుందురు. అవి కుల్లి వాయువు నపరిశుభ్రము గావించును.



అట్టి పనికిమాలిన వస్తువుల నెల్ల భూమిలో పాల్గొట్టిన యెడల గాలి చెడకుండుటయెగాక యవి మంచి యెఱువుగ నూడ మా రును. ఏ విధమయిన కుళ్లు వస్తువులను గాలి కెదురుగ పడి యుండుట కంగీకరింపరాదు. మన మావిషయమున శ్రద్ధా భర మైతిమేని యత్యవసరమగు నీ ముందు జాగ్రత్తను దీసి కొనుట మిగుల సులభముగ నుండును.

మన దురభ్యాసములవలన వాయు నెట్లుపరిశుద్ధమగు చున్నదో వాయువును పరిశుద్ధము గావించుటకు మన మేమి చేయవలయునో యిపుడు గ్రహించితిమి. ఇంక వాయువు నెట్లు పీల్చవలె ననుటనుగూర్చి యోచింతము.

వాయువును ముక్కురంధ్రములద్వార పీల్చవలెనుగాని ముఖరంధ్రముగుండ బీల్చరాదని వెనుకటి ప్రకరణమున చెలిపి యుంటిమి. గాలి నెట్లు యుక్తముగ పీల్చవలయునో కొందఱు మాత్ర మెరుగుదురు. నోటిద్వార గాలిని బీల్చు దునిలవా టనేకులకు గలదు. నోటిద్వార మిగుల శీతలవాయువును బీల్చినయెడల రొంప పట్టి గొంతుక యెలుగు రాలును. నోటి గుండ నూపిరిని బీల్చిన గాలియందలి ధూళియణువు లన్నిటి తిత్తులలో బ్రవేశించి హానిచేయును. ఇందుకు దృష్టాంతముగ లండను నగరమున నవంబరునెలలో గొప్ప కర్మాగారములలో నున్న పొగగొట్టములగుండ పొగలేచి దట్టమగు పొగమంచుతో మిళితమై యొక విధమగు పచ్చని పదార్థ మేర్పడును. నోటి ద్వారా వాయువును పీల్చిన మనుషి యుమ్మిలో గనబడు నట్టి చిన్న కరఘామపు టణువు లిందు జేరయందును

ముక్కుతో నూపిరి తీయుట నెరుగని యాడువాండ్రీ ధూమమును పీల్చుకుండ నాపుటకుగా నొక విధమగు ముసుగును ధరించి వీధులవెంబడిని బోవుచుందురు. ఈ ముసుగులను జాగ్రతగా బరిశోధించు నెడల నీ యణువు లందు గనబడును. కాన దేవుడు మన నాశికాంతరమున నిట్టి వడకట్టు సాధన మొకటి యందరకు బ్రసాదించి యున్నాడు. ముక్కురముల గుండ బీల్చిన వాయువు దానిచే వడకట్టుబట్టి యూపిరితిత్తులలో జేరును. ఈ విధానముచే నది వెచ్చ నగును. కావున జను లెల్లరు ముక్కుతోడనే యూపిరినిబీల్చి నేర్చుకొనవలెను. ఇది యెంతమాత్రము కష్టము కాదు. మాటలాడునపుడు దక్కయితర కాలములలో మూతిని మూసికొని యుంచవలెనన్ని జ్ఞాపకముంచు కొనవలెను. నోరును తెఱచియుండుకొను నలవాటు గలవారు విదించునపుడు నోటికి కట్టు కట్టుకొన వలసియుండును. అట్లు గావించు నెడల ముక్కుతో నూపిరితీయు నభ్యాసమునకు మార్గదర్శక మగును. వారు ప్రతియుదయాస్తమయములయందును పూట కిరువది దీర్ఘమున యుచ్ఛ్వాసముల దీయ నభ్యసించవలెను. నిశ్చయముగ నెల్లరీ సాధనము నభ్యసించి తమ వక్షస్థల మెంత వేగము లోతగునో తామ చూచుకొన గలరు. ఈ యభ్యాసారంభమున ఛాతీని కొలిచి మఱిరెండు మాసములకు బిమ్మట తిరుగ కొలిచిన నీ స్వల్ప కాలములో నెంతవ్యాపించెనో గుర్తింపుడు.

వాయువు నెట్లు పీల్చవలయునో తెలిసి కొనిన పిమ్మట ననుదినము నుచ్ఛ్వాసము లెట్లు చేయవలెనో మన మభ్య

సించవలెను. పగలెల్ల నింటికడనుగాని, రాజసభయందుగాని, యణగియుండి రాత్రులు తలుపులు టిటికీలును భద్రముగ మూసికొని యిరుకు గదులలో నిద్రించుచుండు దురభ్యాసము నకు సామాన్యముగ నలవాటుపడి యున్నాము. సాధ్యమగు సంతవరకు సర్వకాలమును వెల్లడి ప్రదేశమున నుండవలెను. అథమ పక్షము వెల్లడిగనుండు వసారాల పైని గాలివచ్చెడు చోట్లనైన నిద్రింపవలెను. అట్లు జేయలేనివారు సర్వకాలము పూర్తిగ తలుపులను టిటికీలను తెఱచి యుంచవలెను. ప్రితి దిన మిరువది నాలుగు గంటల కాలమునను వాయువే మన కాహారముగ నున్నది. దానినిగూర్చి మన మెరికిత యయిన భీతిల నవసరము లేదు. ప్రాతఃకాలమున వీచు వాయువును బీల్చిన రొంపపట్టునని యెంచెడు నూహ తెలివీహీన మయినది. రాత్రులయందు తలుపులు మూసికొని నివాతానరణము లలో నిద్రించు దురభ్యాసము వలన శ్వాసకోశములను పాచు చేసికొనియున్నవార లాకస్మికముగ తమ యలవాటును మార్చుకొనుటచే రొంపపట్టి బాధితు లగుదురు. అట్లున నీ శైత్యమునకు భయపడ నగత్యము లేదు. ఇది త్వరగ విడిచి పోవును. ఈ రోజులలో నైరోపాఖండములో యురోగుల నివాసములను సర్వకాలము వాయుప్రసారమున కనుకూలమగు నటుల నిర్మించుచున్నారు. హిందూదేశమున నంటు వ్యాధులవలన నెంతభయంకరోపద్రవములు కలుగుచున్నవో మన మెఱిగి యున్నాము. ఈ యంటురోగములు వాయువు నపరశుద్ధము గావించి దానిని బీల్చుటవలన జనించుచున్నవని

జ్ఞాపక ముంచుకొనవలెను. ప్రతిదినము యుక్తముగ బరిశుద్ధవాయువును బీల్చినయెడల మిగుల సున్నిత శరీరము గల వారుకూడ లాభమును గాంతురని మనము గ్రహించవలెను. వాయువును స్వచ్ఛముగ నుంచుకొని స్వచ్ఛవాయువును బీల్చుట యను నభ్యాసమును చేయుచుంటిమేని యనేక ఘోర వ్యాధులనుండి మనము దూరులముగ నుందుమనుట కింతయేని సందియ ముండదు.

ముఖమును కప్పకొనకుండ నిద్రించుటగూడ ధారాళముగ గాలివచ్చు వెల్లడి ప్రదేశములయందు నిద్రించుట వలెనే ముఖ్యవిషయమయి యున్నది. మనలో ననేకులు ముఖమును కప్పకొని నిదురించు దురభ్యాసము గలవారుగ నున్నారు. అట్లు నిద్రించుటయనగ తాము సేవ్యసించిన యమరిశుద్ధ విషవాయువునే తాము మఱల పీల్చుట యగుచున్నది. ఐనను బహిర్గతమగు వాయువు కొంత బట్టయొక్క సూక్ష్మ రంధ్రముల మార్గమున దైవవశముచే లోపలికి బోవుచుండని యెడల నట్టివా రూపిరాడక చావవలసి వచ్చును. ఇట్లు లోపలికేగు స్వల్పమగుగాలి కేవలము చాలినంతగ నుండదు. మనము శైత్యబాధా పీడితులమగు నెడల మన తల నొక గుడ్డతో కప్పకొన నగును. అన్ని విషయములలోను ముక్కును మాత్రము మూయక వెల్లడిగ నుంచుకొనవలెను.

గాలియును వెలుతురును నొండొంటితో సంబంధము కలిగియున్న వగుటను వెలుతురుయొక్క ప్రయోజనమును గూర్చి యిట కొన్ని మాటలను జెప్పట ముంచిది. గాలివలెనే

వెలుతురుకూడ జీవితమునకు ముఖ్యావసరము. శావుననే సరకమును వర్ణించునపుడు మహాకవులెల్ల రంధ్రకారబంధురమని తెలిపియున్నారు. వెలుతురు తగులనిచోట్ల వాయువు పరిశుద్ధముగ నుండనేరదు. మనమొక చీకటి కొట్టులోనికి పోయినయెడల దుర్వాయువుయొక్క హాసన మనకు విస్పష్టముగ దోచును. చీకటిలో మనకెద్దియు నగపడకుండుట జూడ వెలుతురిలో సంచరించుచు జీవించుచుండటయే భగవద్దేవేమై యుండునట్లు గన్పట్టుచున్నది. మనకవసరమగు నంత చీకటిని రాక్షులయందు బ్రకృతయే మన కొనగియున్నది. అయిన ననేకులు మిగుల వేసవి దినములలో సహితము వెలుగు గాలియు రాని భూమ్యంతర గృహములలో గూర్చుండుటయు నిద్రించుటయు నను నభ్యాసము గలిగి యున్నారు. గాలిని వెలుగును నెఱుంగని వారెల్లపుడు బలహీనులై వికృతాకారులుగ నుండురు.

ఐరోపా ఖండములో బ్రకృతమున రోగులకు వాయుస్నాన, ఆతపస్నానము లను చికిత్సలచే తరుచు రోగ నివారణ గావించు వైద్యులనేకులున్నారు. గాలిని సూర్యకాంతిని శరీరమునకు తాకునట్లు గావించుటచే వేలకొలది రోగులు స్వస్థతను గాంచియున్నారు. గాలియును, వెలుతురుయును స్వేచ్ఛగా బ్రసరించుటకుగాను మన యిండ్లయందలి ద్వారములును గవాక్షములును సర్వకాలముల తెరిచి యుంచవలెను.

గాలియును వెలుగును యంత ప్రధానములగు నెడల నిరుకు గదులలో బనిచేయువారు పైకి రోగబీడితులుగ నేల

కనపడరని మా పాతకమహాశయ్య లేరేని యడుగవచ్చును. ఈ విషయమును చక్కగ నిదానించిన వారట్టి ప్రశ్నము నడుగరు. యుక్తమార్గములచే వీలగునంత యారోగ్యమును సంపాదించుటయే మన ప్రధానోద్యమము. ఎట్లెట్లో జీవించుచు న్నంతమాత్రమున దృష్టిజేసి యుండరాదు. చాలినంత వెలుగు గాలి లేనిచో రోగము కలుగుట నిశ్చయము. పట్టణవాసులు పల్లెల నుండువారికంటె బలహీనులుగ నుందురు. పల్లెలకంటె బట్టణములలో గాలియును, వెలుతురును గూడ తక్కువగ నుండును. అవి రెండును నారోగ్యమునకు నిస్సంజేహముగ నవసరములు గాన ప్రతివారు నందును గూర్చి తెలుపబడిన విషయములను చక్కగ గ్రహించి సాధ్యమయినంతవరకా ప్రకారము నడుచుకొనవలెనని జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను.

## నాల్గవ ప్రకరణము.

సీరు.

మన జీవితమునకు గాలి ప్రధానమయినదని యిదివరకే తెలిపియుంటిమి. దానికి రెండవది సీరు. మనుజుడు గాలిలేక కొన్ని నిమిషములయిన జీవింపజాలడు. కాని సీరులేక కొన్నిదినములు జీవింపగలడు. ఇతరాహారము లభించు తున్నను నరుఁ డుదకపానము జేసి పెక్కుదినములు జీవింప

గలడు. మానుషదేహమునందు వలెనే మన యాహారపదార్థములలో నూటికిఁ బదిభాగములు ముండును.

జలమంత ప్రధానమైన దయినను దానిని పరిశుద్ధముగ నుంచుటకు మన మేమియు శ్రమపడు చుండుటలేదు. మనము పీల్చెడి గాలిని గూర్చియు త్రావెడు జలమును గూర్చియు మన ముదాసీనత వహించి యున్నాము. కావుననే యంట్లు వ్యాధుల యుత్పత్తిహేతువు దాని ఫలితమే. తరుచు మురికి నీటిని త్రాగుటచే శిలారోగము కలుగు చున్నది.

ఈ రెండు విధములలో నొక దానిచే నీరపరిశుద్ధమగు చున్నది. అందొకటి మురికి స్థలములనుండి నీరును గ్రహించుట. రెండవది నీటిని మన మపరిశుద్ధము గావించుట. అపరిశుద్ధ ప్రదేశముల యందుండు నీటిని మనమెంత మాత్రమును త్రాగనే త్రాగము. అదికేవలము పానార్థము గాకుండును. పరిశుద్ధ మొనర్చిన జలపానము చేయుటకు మన మిసుమంతయేని వెనుదీయకుండుము. ఇందు కుదాహరణముగ సకల విధములగు నపరిశుద్ధ పదార్థము లందుగలియుచున్నను బట్టలుతుకుట మొదలగు పను లందు జరుపుచుండియు నదీజలము పానయోగ్యమని యెంచుచున్నారము. స్నానాదుల కుయోగించు నీటిని త్రాగకుండుట విధిగ నేర్పించుకొనవలెను. నదియొక్క మీదిభాగమును పానీయజలము గొనుటకును క్రిందిభాగమును బట్టలుతుటకును స్నానాదులకార్యములకును నేర్పాటుగ నుంచుకొనవలెను. అట్టి మేర్పాటులు లేనిచోట నీసుకలో చలమలు త్రవ్వకొని యుండలి నీరును

ద్రావుట మంచి యభ్యాసము. ఈ నీ రిసుకలోదిగుటచే వడకట్టబడి యుండుటచే మిగుల పరిశుద్ధముగ నుండును. నూతులు చక్కగ రక్షింపఁబడుచుండని యెడల సాధారణముగ నూతినీటిని ద్రావుట యపాయకరముగ నుండును. పయినున్న మురికినీరు నూతిలోనికి చుక్కలుచుక్కలుగాపడి యందున్న నీటి నపరిశుద్ధము గావించును. మతియును తరుచుగ పురువులు పక్షులు మున్నగునవి నూతులలోఁ బడి చచ్చును. కొన్నియెడల పక్షులు నూతులలో గూళ్ళను కట్టుకొనును. నీరు తోడుకొనువారి పాదములయందలి మురికి నూతిలో పడునట్లు కడుగుకొందురు. ఈ హేతువు లన్నిటిని బట్టి నూతినీటిని త్రాగుటనుగూర్చి మనము ముఖ్యముగ జాగ్రత్తగ నుండవలెను. కుండీలలో నిలవజేసిన నీరుకూడ తరచుగ నపరిశుద్ధ మగుచుండును. అభి పరిశుద్ధముగ నుండవలెనని నా కుండీలను. పలుమారు కడుగుచుండవలెను. వానిపై మూతలువైచి యుంచవలెను. దాహాదకమున కుపయోగించు కూపతటాకాదులను మంచిస్థితిలో నూడునట్లు చేయుచుండుటను మనము కనిపెట్టుచుండవలెను. నీటిని నిర్మలినముగ నుంచుట కట్టి ముందు జాగ్రత్తల బుచ్చుకొనువారత్యల్ప సంఖ్యగలవారుగ నుందురు. నీటిని మరగించి యది చల్లారినపిదప తెల్లని ముదుకగుడ్డతో నింకొక పాత్రములోనికి చక్కగ వడకట్టి యుంచుటయ నీటియందలి మాలిన్యమును తొలగించుటకు మంచిమార్గముగ నున్నది. ఇంతటితో పరితాదు. ఈ విషయము మన సోదరకోటికి మనమొక ధర్మము



నాచరింప బాధ్యులమై యున్నామని చక్కగ గ్రహించవలసి యున్నది. అయ్యది ప్రజాసామాన్యము దాహలాకదమున కుపయోగించు జలమును పాడొనర్చు యెట్టి యకృత్యమును మనము చేయకుండునట్లు జాగ్రత్తగ నుండవలెను దాహలా దకమునకై యేర్పడియున్న జలాశయములయందు న్నీనము చేయుట బట్టలుతుకుట మొదలగు కృత్యములను మహాపూర్తిగ జేయకుండవలయును. నదీతీర సమీపమున మూత్రఫగీషముల విడచుట నెన్నడు గూడదు. అట మృతక భేదములను దహనవరచరాదు. అట్లు దహింపబడిన బూడిదె నా నదీజలములఁ ద్రోయరాదు.

ఇన్ని జాగ్రత్తల గావించినను నీటిని సంపూర్ణముగ నిర్మాలిన్యముగ నుండునట్లు జేయుట మిగుల కష్టమని తెలియ గలము. ఇందు కుదాహరణముగ జలమందున్న కలిసియుండును. గడ్డిపోచలు మొదలగు కుళ్ళిపోయెడు పదార్థము లెన్నియో యందుండవచ్చును. వర్షపునీరు నిశ్చయముగ పరిశుద్ధమే యయినను నది మనకు చేరులోపల గాలిలో తేలు చుండు కొన్ని పదార్థములం దుండుటచే నది యపరిశుద్ధమగు చుండును. మిగుల నిర్మలమయిన పరిశుద్ధజలము శరీరతత్త్వముల కమిత గుణదాయకమగుటచే పాశ్చాత్య వైద్యులు బట్టీపెట్టి తీసిన నీటినే రోగుల కుపయోగించుచున్నాగు. మల బద్ధవీడితులగువారు బట్టీపెట్టి తీసిన నీటి నుపయోగించి యత్యద్భుత సుగుణమును గాంచియుండిరి.

పరుపోదక సరళోదకములని జలములందువిధములుగ

నున్నదని పలువురెఱుంగరు. పరుషోదకమున నొక విధమగు త్సారము చేరియున్నది. కనుకనే యా నీటితో సబ్బు వెంటనే నురుగుకట్టకుండును. అన్నము వేగ ముడకదు. అది యుప్పుగ నుండును. సరళోదకము మధురముగనుండును. సరళోదక పానము క్షేమకారి. పరుషోదకమున బలమగుపదార్థములు చేరియున్నవి. కాన నది పానయోగ్యము కానేరదని కొందఱు హింతురు గాని యదిసరికాదు. వర్షజలము సరళోదకము. లలో నుత్తమముగాన నది పానమునకు మిగులనుత్తమతమము. పరుషోదకము నొకయరగఁట వరకు చక్కగమరగించిన సరళోదకమగును. అప్పుడు దానిని వడియగట్టి త్రాగనగును.

మనుష్యుఁడు నీరెప్పుడుత్రాగును? ఎంతత్రాగును? అను ప్రశ్నములకు సదుత్తరములు దాహముగలవాఁడు దాహమగు నపుడు తనదాహము తీరునంత నీటిని త్రాగుననుటయే. భోజన కాలమునగాని, భోజనమయిన వెంటనేగాని నీరుగ్రోలుట వలన నేయపాయమును లేదు. ఆహారము నీటితో క్రిందకు జారునట్లు చేయరాదు. ఆహారము దిగకపోయిన నది బాగుగ నుడుకకపోయి యుండును. లేదా కడుపున కనసరములేక యుండవలెను.

సామాన్యముగ నీరు త్రావ నవసర ముండదు. నిశ్చయముగ నట్టి యవసర మెంతమాత్రముండదు. మన సామాన్యభోజన పదార్థములలో విస్తారముగ నీరుండునని ముందే తెలిపియుంటిమి. వాని నుడికించుటకు కొంత నీరుచేర్చుదుము. అట్టి సందర్భములో మనకు దాహమేల కావలెను? విదాహా

కర పదార్థములును, ఉల్లిచున్నాములు మొదలగు పదార్థములను భుజించునుండువాని సంగతౌ మనవసరమగును. అపరిమిత దాహముగలవా కొన్నిటిగముచే పీడితులుగ నుండవలెనని యూహించవలసిలోన్నది.

కొందఱు జనులుచేయు పనులను జూచుచున్నాము. కనుక మనకు సంభవించు నేవిధమయిన నీటినయినను ద్రాగుటకు మనము ప్రోత్సాహము చేయబడనచ్చును. గాలిని గూర్చి తెలిసినపు డీ విషయమున కుత్తర మినినరకే తెలిపియుంటిమి. మన రక్తమున గలిసిన యనేక విషవస్తువుల నాశనము గావించు శక్తి మన రక్తమునకు గలదు. ఒక వస్తువును నరుకుట కుపయోగించు నపుడు కత్తిదారును తిరుగ పడును పెట్టవలయు నటుల రక్తము యథాస్థానమున జేరినంతటి మఱల మఱల పరిశుద్ధము చేయబడుచుండవలెను. అపరిశుద్ధోదకమును విడువక త్రాగుచుండు నెడల మనరక్తము పూర్తిగ విషదుష్టమైనట్లు కనుగొని యాశ్చర్యమగునల మగుదుము.

## ఐదవ ప్రకరణము.

ఆహారము.

ఆహారవిషయమున కతిన చట్టములు విధించుట కన్నియెడల ససాధ్యముగ నుండును. మనమెట్టి ఆహారమును

భుజిపవలెను? ఎంతవరకు పడుజును? ఏకాలములయందు భోజన మొనర్పవలెను? అన నే యా విషయమున వైద్యులు భిన్నాభిప్రాయముల గలిగి వేగము. ఒకే యాహారము వేర్వేరు జనులకు వేర్వేరు గుణార్థముగ ముదగినంత భిన్నమార్గములుగలవారుగ మరుజు లున్నారు. ౧

మనమీ విధమగు భోజన మొనరింప వలయునని నిర్ధారణముగ చెలుపుట సాధ్యముగ నున్నను, నా విషయమున జాగ్రత్తతో నాలోచించుట ప్రతిమానపునకును ముఖ్యవిధిగ నున్నది. ఆహారము లేకుండ శరీరమభివృద్ధి జెందనేరదని వేరుగ జెప్ప ననసరములేదు. ఆహారముకొరకు మన మనేక బాధల పడుచున్నాము. ప్రపంచములోని శ్రీ పురుషులలో నూటికి 99/9 పాళ్లు జిహ్వను తృప్తిపరచుటకై భోజనము చేయుచున్నారనుట నిర్వివాదాంశము. భుజించుకాలమున భోజన పదార్థములవలన కలుగు గుణముల నెవరును యోచింప జాలరు. 2వూర్తిగ భుజించుట కొరకు, భేదీసాధనములును, జీర్ణవటుకములును, జీర్ణ చూర్ణములును మొదలగువాని ననేకములను తరుచుగ నుపయోగించుచున్నార. కడు పెక్కు గుణించిన పిదప తిన్నదానినంతయు వమనముచేసికొని మఱియొకమా తాపదార్థములనె తినువారు మఱికొందఱు జనులుందురు. ఇంకొక మూడు నాలుగు దినములవరకు నాకలి గాకుండు నటులు సమృద్ధిగ భుజించువారికొక కొందరున్నారు. అవసరమునకు మీరి భుజించుటచే మృతినొందినవారు మరికొందరున్నారు. ఈ సంగతుల నన్నిటిని నాయను

భవము వలననే తెలుపుచున్నాను. నా బాల్యదినములను తలంచుకొనునపుడు కొన్ని సంగతులు జ్ఞప్తికివచ్చుటవలన నాకే నవ్వువచ్చుచుండును. కొన్నిటిని స్మరించిన లజ్జ పాదము చుండును. ఆ దినములలో ననుదిన ముదయమున నీసేళ్ల ను బుచ్చుకొను వాడను. పిమ్మట గండు మూడు గంటలకు చల్లి గుడుచుచుండు వాడను. ఒంటిగంటకు మధ్యాహ్న భోజనము, మూడుగంటలవేళ మరల వేసేరు, ఆ గేడుగంటల నడుమ సాయంకాల భోజనమును జేయుచుండెనువాడను. నాయప్పటికి స్థితి మిగుల కనికర పాత్రముగనుండును. నాశరీరము మిక్కిలి కొవ్వియుండెడిది. బుడ్లతో మందులను సిద్ధముగ నుంచికొను చుండువాడను. బాగుగ భోజనముచేయ శక్తి కలిగి యుండుటకు గాను తరచు భేదీ సాధనములను జేయుచుండెడివాడను. ఏదియో ఒక బలవర్ధనాపధనేవ జేయుచుండెడి వాడను. ఇన్ని చేయుచుండినను యిప్పుడు నాకుగల పాటుపడు శక్తిలో మూడవ పాలయినను నాదినములలో నా సంతమాత్రము లేకుండను. యావనమధ్యస్థుడనై యుండియును, మిగుల బలిసి యుండియును నిప్పటికిక్తి నాకిసుమంతయును లేకుండను. అప్పుడు నా జీవితము మిగుల శోచనీయమయినదిగ నుండును. ఆ విషయమున నిప్పుడు జాగ్రతతో యోచించు నెడల నన్నటి నా యవస్థ మిగుల నీచమయినదనియు, పాపయుక్త మయినదనియు, కేవల నిందార్హమైనదనియు సంగీకరింపక తీరనిదిగ నుండును.

మనుజుడు తినుటకై జనింపలేదు. అతడు తినుటకును మాత్రము జనించుచుండలేదు. తనను సృజించిన వానిని

పూజించుటయ వాని నిజమగు ధర్మము. ఈ యుపాసనకు ప్రధానము శరీరమే యగుటను తత్పూజకమునకై మనము భుజింపవలెను. మనయారోగ్యమును రక్షించుకొనుటకు గాను మనము తిండి తినవలెను. అంతకంటె సీభుక్తి యవసర మొందులేదని నిరీశ్వరవాదులు సహిత మంగీకరించియున్నారు.

పశుపక్ష్యాదులనుగాంచి యేమి కనుగొందుము? అవి తమ జిహ్వాత్మపైకి భుజింపవు. అవి యెన్నడును తమ గర్భమునకు మితిమీరిన బరువు కలుగునట్లూహారమును దినవు. అవి తమ యాకలి తీరువరకు మాత్రమే తినును. అప్పుడును తమ కెంతవర కాకలి తీరునో యంతవరకె యవి భుజించును. అవి నైసర్గికాహారమునే తినును. అవి తమ యాహారమును పచనము గావించుకొన నేరవు. మనుష్యుడు మాత్రమేనా నిజ జిహ్వాపాసనము గావించుటకు జనించి యున్నాడు? శాశ్వత రోగపీడితుడుగ నుండ విధింపబడిన వాడు మానవుడేనా? నైసర్గికమగు స్వేచ్ఛాజీవనముగల జంతుజాల మెన్నడు నాకటిచే గృశించి చావనేరదు. వానిలో ధనికులు నిర్ధనులను భేదములేదు. వానిలో దినమున కనేక మామలు భుజించు నవియు రోజున నొకసారియైన భుక్తిదొరకనివియు ననువిచక్షణ వానిలో నొక్కతయునులేదు. ఈపాచ్చు తగ్గులు మనుజులమగు మనలోనే విస్తారముగ నున్నవి. ఇట్లున్నను యెల్ల జంతుసంతతులకును మనమే యధికారులమని యనుకొనుచుందుము. ఉదర పూజనమే ప్రధానముగ జేసికొని దినముల నెట్లు చుండెడు మనుజులు నిశ్చయముగ పశుప

శ్వాదితిర్యగ్జంతువుల కంటెను హినులుగ నుందురు.

అబద్ధమాడుట, మోసముచేయుట, దొంగిలించుట, మొదలగు దోషములన్నియు మనము జహ్వ వశ గతులగుటనె సంభవించునవియే యని నిదానముగ యోజించిన దోచక మానదు. జిహ్వోద్రియ నిగ్రహమును గావించినవారు సోపానోద్రియములను సుకరముగ నిర్జింపగలుగుదురు. అబద్ధము లాడుట, దొంగిలించుట, వ్యభిచరించుట మున్నగు దుష్కార్యముల చేయునెడల మనము మన సంఘములో హినులముగ నెన్నబడుదుము. నీచముగ జిహ్వదాసులయినవాడి కే నిందయు లేకుండుటజూడ నాశ్చర్యము కలుగు చున్నది. ఇది నీతిదూరమగు సంశయముగ నెంత మాత్రము గన్పట్టదు. మనలో నుత్తమోత్తములు కూడ జిహ్వదాసులుగ నున్నారు. జిహ్వోద్రియమునకు లోబడియుండు నభ్యాసమునుండి జనించిన యసంఖ్యాకములగు దోషగుణ నిష్పటి కవరును తగు నీతిని వివరించి యుండలేదు.

నాగరకలెల్ల రబద్ధికుల, తస్కరుల, వ్యభిచారుల పొత్తు ను బహిష్కరింపుచుందురు. కాని వారు మితిమీరి భుజింప సాగుదురు. అది మాత్రము పాపమని యెన్నఁడుచుకొనరు. జిహ్వకు లోబడియుండుట పాపముకాదని మన ముంచుచున్నాము. ఏలయన మనవెల్లర మాదోషమును గావించుచున్నారము. బందిపోతులు నివసిగా మౌనుమున బంది పోటుచొంగతన మకృత్యముగ నెన్నబడుచుగదా? చెడ్డదాని యందే గర్వము చూపుట మన కభ్యాసము. ఎవవాడి

మహేమాత్మన సమయములయందు మన జిహ్వదైవతారాధనమే మహేమాత్మప్రధర్మ మని యెంచుచున్నారము.

శ్రాద్ధకాలములయందు గూడ నుదరపూజను విడనాడకుండుట కొకించుకేని లజ్జింపకుందుము. చుట్టము వచ్చినాడా! మితాయితో వానికి విందులు పెట్టవలెను. అప్పుడెప్పుడు మన బంధుమిత్రులకు విందులు చేయుచు వారొనరించు విందుల మనము కుడుచుచుండని యెడల మనము నిందార్హులమగుదుము. మన పంక్తిని విందారగింప మన మిత్రుల నాహ్వానించు సమయములయందు వింతెంత రుచులు గల సూడదలతో వారికి మితిమీరునట్లు భోజనము పెట్టకుండిన యెడల మనము లోభులమని దూరు వడయుదుము. పండుగ రోజులలో ముఖ్యముగ సిండివంటలు చేయించవలెను. నిశ్చయముగ నిది గొప్పపాపమని యెంచిన యెడల నది జ్ఞానచిహ్నమే యగును. భోజనవిషయమున నిట్టి యబద్ధపు టూహలను మిగుల హీనముగ నభివృద్ధి గావించి యున్నాము. అది మన మోటుతనమనియును పశుప్రాయత యనియు మనము తెలియజాలకుంటామి. ఈ భయంకర స్థితినుండి మన మెట్లు తప్పించుకొనగలము ?

ఇంకొక యుక్తిచేసి యంశమును నిమగ్నితము. మన జాలకును, మృగములకును, పక్షులకును, కీటకాదులకును, సమస్త జంతుజాలమునకును, వాని శరీరభరణమున కవశ్యమగు నాహారమును చాలినంతగ బ్రీక్రమియై ప్రసాదించియుండుట ప్రపంచమున ననివార్యమైన యున్నది. ఇది శాశ్వతమగు



భౌతిక చట్టమై యున్నది. ప్రకృతి రాజ్యమున నెవరును నిద్రింపరు. స్వకార్యనిర్వహణమునం దేగును విస్మయంపరు. సామరితనమున కెవరును పాల్పడరు. అన్నివనులు సకాలమున సగపూర్ణముగ జేయబడును.

శాశ్వతముగ నై సర్దిక చట్టముల ననుసరించి మన జీవితముల క్రమపరచుకొన నలెనని జ్ఞాపకముంచుకొనిన యెడల నీ విశాలముగ ప్రపంచకమున నెచ్చటను సాహారములేక నశించుట యుండనేరదని మనము కనుగొనగలము. సృష్టియందలి సకల జంతుసంతతికిని మేతకర్తమగు సాహారమును నెల్లయెడల నన్ని వేలల బ్రకృతియే యమగ్నుచున్నది. తనకు నియమితమై యేర్పడిన యాహారముకంటె నెక్కువగ గొనువా రి తరు ని కి న్యాయముగ రావలసి న భాగమును పోగొట్టునని తేలుచున్నది. చక్రవర్తులు, రాజులు, యితర ధనికులు మొదలగు వారి ముతల యిండ్లలోవారికిని వారి పరివారమునకును నలయు సాహారముకంటె నెక్కువగ వండుచుందురని సంగతి నిర్భయముకదా! వారు బీదల యాహారమున నొకపాలు హరించిననుట నిశ్చయము. అట్టి సందర్భములో బీదలు కూడులేక మృతముల మాడి చనిపోవలసినచ్చెనని నేమి యాశ్చర్యమున్నది? ఇదియ నిశ్చయమైనచో మన ప్రస్తుతాగత్యమునకు ముందే మనము తినెడి యాహారమంతయు బీదవారల పొట్టల నిండుననినది హరింపబడినదని యెంచబడవలెను. మనవిప్లవ సామాజికుల కేయు నుద్దేశముతో కేవలము మనము భుజించు సాహార

కృముచే మన యారోగ్య మవశ్యము చెడిపోవును. ఈ ప్రాధమిక చర్చానంతర మేవిధమగు నాహారము మనకు మంచిదో యోజింప నారంభింతము.

మన కుచితమగు నాహారమెద్దియో నిర్ధానగావించుటకు ముం దారోగ్యమునకు భంగముగావించు నాహారము లెట్టివో యోజించి యట్టివానిని వర్జింపవలెను. ఆహారశబ్దమునకు మన నోటిగుండా లోనికి గ్రహించు పదార్థములన్నియు నని యర్థమగుచున్నది. ద్రాక్షారసము, భంగు, నల్లమందు పొగాకు, తేనెరు, కాఫీ, కోకో, మసాలా ద్రవ్యములు మొదలగునవన్నియు నిందు జేసుచున్నవి. ఈ పదార్థములన్నియును పూర్తిగ నమలవలెనని నేనంగీకరింతును. ఈయోచన కొంత వరకు నా స్వానుభవమువలనను, కొంత యితరానుభవముల వలనను నాకు కలిగినది.

ప్రపంచమందలి యన్ని మతములవారు నేకగ్రీవముగ ద్రాక్షారసము, భంగు, నల్లమందు మొదలగు మైకమును గలిగించు పదార్థములను దూషించుచున్నారు. కాని వానిని వర్జించినవా రత్యల్పసంఖ్యగలవారు మాత్రమే కనబడుచున్నారు. తాగు డనేక కుటుంబముల నాశనము గావించుచున్నది. తాగుబోతు తన దేహారోగ్యమును గోల్పోవుటయే గాక తల్లి, పెండ్లము, బిడ్డయను విచక్షణనుకూడ మఱచి యుండును. వాని జీవితమె వానికి భారముగ గన్పట్టును. మఱి బుద్ధివికాసముగలవారుకూడ తాగుడు కలవాటు పడిన పిమ్మట నసహాయులగు బుద్ధిమంతు లగుదురు. మత్తు

లేని సమయములలోగూడ నే పనియును చేయలేనంత బల హీనములుగ వారి మనస్సులుండును. ఔషధములుగ నుపయోగించు నపుడుకూడ ద్రాక్షారస మపాయకరము కాదని కొందఱుందురు. ఐరోపాఖండపు వైద్యులు సహిత మీ యుద్దేశమును అనేకవిషయములలో విడిచిపెట్టసాగిరి. ద్రాక్షారస మౌషధముగ నుపయోగింప బడగూడినయెడల నది పానీయముగ నేల యుపయోగింపబడరాదని కొందఱు మద్దపాయులు వాదించుచున్నారు. అనేక విషవస్తువులు మందులలో వాడబడు చున్నవి. వాని నాహారవస్తువులుగ నుపయోగింప స్వప్నావస్థ యందైన యోగింతుమా? కొన్నివ్యాధులకు ద్రాక్షారసము కొంత మేలును కలుగజేయనచ్చును. అయినను ముక్తికాళి యగువాడేరును నెట్టిసందర్భమునను దాని నుపయోగించ నంగీకరింపడు. నల్లమందు, ద్రాక్షసారము కంటె తక్కువ కీడుచేయునది కానేరదు. అయిన నదికూడ దానితో సమానమయిన వాడుక కలిగియున్నది. చైనాదేశీయులవంటి బలవత్తరమయిన జాతివారును నల్లమం దను మంత్రముచే బుద్ధులై దాని నభ్యసించి తమ స్వతంత్రముల గోల్పోవ నొనరింపవారయిరి. ఈ దురభ్యాసమునకు దాసులగుటచేతనే కదా మనదేశపు జాగీరుదారులలో ననేకులు తమ జాగీరులను బోగొట్టుకొనిరి.

పొగాకను మంత్రశక్తిచే బద్ధమైయున్న మానుష హృదయములనుండి యా మంత్రశక్తిని తొలగించుట పొగాకయుగకాలమయినను చాల నంత బలవత్తరముగ నున్నది.

యావ్యనులును, ముదుసలులును గూడ నీ ప్రాణాపాయకరముగు మంత్రీశక్తిచే బద్ధులుగ నున్నారు. జనులలో నుత్తమోత్తములు గూడ పొగాకు నుపయోగించుటకు జంకకున్నారు. దానిని దినదినాభివృద్ధిగ మనము వాడుచున్నారము. సిగరె ట్లనదినము మనము మఱియు నెక్కువగ నుపయోగించు చున్నాము. సిగరెట్లను చేయువారొనర్చు చమత్కారములను సామాన్యముగ జనులు కనిపెట్టజాలరు. పొగాకుయొక్క నెలలోఁజిక్కి మనముపై కిరాజులకుండునటుల దానిపై నల్లమందునుగాని మఱియేనువాసనగల ధూరమును గాని కలిపిన జలమును జల్లుదురు. ప్రకటన పత్రికలకొరకు వేలకొలది పొనులు పెదజల్లు చున్నారు. అనేకులైరోపీయ చుట్టలవర్తక సంఘములవారు తమ స్వకీయములగు నచ్చుకూటములను వివిధములగు ఛాయాపటములను దీయు యంత్రములను నెలకొలిపి యున్నారు. లాలకీలను ప్రోత్సహించుచున్నారు. బహుమానమునిచ్చుచున్నారు. తుదకు తమ యుద్దేశముల నెరవేర్చుకొనుటకు గాను ద్రవ్యమును మంచినీళ్లవలె వ్యయము చేయుచున్నారు. శ్రీలు సయిత మిపుడు చుట్టలగాల్చు నారంభించుచున్నారు. పొగాకు బీదలపాలిటి మిత్రము, పెన్నిధానమునని స్తుతించు పద్యావళులను గూడ వ్రాయుచున్నారు.

పొగపీల్చుట వలని నష్టములనేకములును నసంఖ్యకములుగను నున్నవి. వాడుకగా పొగత్రాగువాడు పొగాకునకు బావినగ నుండును. వానికి మానాభిమానము లుండవు, వింత! వారి యిండ్లలో సహితము దుర్వాసనా యుక్తమగు

చుట్ట పొగను విడుచుచుందురు. చుట్టలను గాల్పునా రన్ని విధముల హీన కృత్యములకు బాల్పడుదురని సామాన్యుల భవము వలన చెలియుచున్నది. బిడ్డలు తమ తలిదండ్రుల పెట్టెలలో నుండి ద్రవ్యమును దొంగిలించుచుందురు. ఇంకా బద్ధులగు నపరాధులు గూడ సిగరెట్లు నెట్లెట్లు దొంగిలించి భద్రముగ బాచియుంచుదురు. పొగత్యాగివాడు తిండి భోజనైన నుండగలడు గాని పొగత్యాగక నిలువలాలడు. యుద్ధ భటులు కూడ యుద్ధనమయములగు సిగరెట్లు తేలుతేలు యెడల పోట్లాడ శక్తి లేని వారుగ నగుదురని తెలియుచున్నది.

రస్యోపేష నివాసియు గీర్తి పొందునగు వాడు వియోటోలస్త్రీగా గీతధను జెప్పియున్నారు. బ్రహ్మచరీ పాతక కారణముచే దన భార్యను జంప నెంచెను. అందు కిట్లని నవాని హత్యగావింప సంసిద్ధుడై యుండ నతని కొడుకు మా తల్లి యీ పనిని మా నెను. పిమ్మట నొకచో గుచ్చుకొని చుట్టను నది గించెను. పొగాకు మత్తువలన వానిబుద్ధి చురుకు గలిగి యీ తండు మఱియొకసారి లేచి వెంటనే హత్యను గానించెను. పొగాకునందలి విషము ద్రాక్ష, సారమునకలదు నెక్కుడు నున్నదియనినదియును, ననివార్య మనినదియును, దానికలదు నున్న కాపాయకరమైన దనియును టోలస్త్రీలు గాని తమచుట్టప్రాయమును చెలిపియున్నారు.

చుట్టలు, సిగరెట్లు నిమిత్తము ప్రతిమనుష్యుడైన వెచ్చించు ద్రవ్య మపరిమిత మొత్తము గలదగు నున్నది. ఒక్క మనుజునకు నెలకు వెచ్చదయెడల రూపాయలు పలునగల

చుట్టలు ఖర్చుపడుచుండుట నేను దృష్టాంత సహితముగ నెఱుఁగుదును.

పొగవీల్చుట జీర్ణశక్తిని క్షీణింపజేయుటకు మార్గదర్శిగ నున్నది. పొగత్రాగువాని కాకలి మందగించును. ఆ పొగకు నువాసన కలుగజేయుటకు మసాల ద్రవ్యములును వాసన నస్తువులు స్వేచ్ఛగ నుపయోగింతురు. పొగత్రాగువాని యూపిరి తగ్గును. కొన్ని సందర్భములలో వానిముఖముపైని మొటిమలు బయలు దేరును. దంతములును పలుకుదుల్లును నల్లబారి యుండును. అనేకులు భయంకర వ్యాధి. వీడితు లగుదురు. చుట్టపొగ చుట్టునుండు గాలిని పాడుచేసి తన్నూ లమున ప్రజారోగ్య భంగకారి యగుచున్నది. త్రాగుడును దూషించువారు పొగత్రాగుటను సమర్థించుచు, నెట్లు దాని నిందింప గలిగిరో బోధపడకున్నది. పొగాకు నేగూపముగను నుపయోగించుట మానకుండువారు పూర్ణారోగ్య వంతులు కానేరరు. అట్టివారు స్వచ్ఛమైనట్టియు నిర్దుష్ట మగునట్టియు యోగ్యతకలవారుకూడ కాజాలరు.

నే చెలువుదాని నామోదించువా రత్యల్ప సంఖ్య గల వారు మాత్రమే యని యెఱిఁగి యుండియును తేసీరు, కాఫి, కోకోల నుపయోగించుట కూడనారోగ్యమునకు సమాన భంగ ము కలిగించునదియె యని చెప్పక తీరకున్నది. వాని యన్నిటి లో నొక విధమగు విషపదార్థమున్నది. కాఫి, టేస్టిఫ్లోలో పాలు పంచదారయును కలియకుండు నెడల నందుబలకరమగు పదార్థమేదియు నెంతమాత్రములేదు. వివిధ పరిశోధనల గావించి

వాని యందు రక్తవృద్ధిజేయు వస్తువేదియు నెంత మాత్రము లేదని నిర్ధారణ చేయబడి యున్నది. కొన్ని సంవత్సరములకు పూర్వమువరకు తేయాకునీరును కాఠియును కొన్ని ముఖ్య సమయములలో పుచ్చుకొనుచుండు వాడుకకలదు. ఈ కాలమున నవి సకల జనసామాన్యమునకు ననివార్యములైనవి. అవి బలమగు నాహారమానకు ప్రతీనిధులుగ జబ్బు పునుములైన సహిత ముపయోగించెడు స్థితికి వచ్చినవి. అదృష్టవశమున కొంత తేయాకుల కంటె కోకో పెలపెచ్చి యుగముటచే మన యుల్లలో దానిని వాడుకొను వ్యాప్తి తగ్గియున్నది. ధనికులు యుల్లలో దానిని విశేషముగ వాడుదురు. ఒక మాటు వానిని మురిగిన వాడు మఱి యెన్నడును వానిని విడువకుండుటయే యామూల పదార్థములయం దేదియో విషవస్తు వినిడియున్నదని తెలుపుచున్నది. నియమితకాలములలో తేనీరు పుచ్చుకొనట యెడల నొకవిధమగు బలహీనత లేక వినుగు కలిగియున్నట్లు పూర్వదినములలో నే ననుకొను చుండడివాడను.

ఒకప్పు డొక యుత్సవదినమున నాలుగు వందల మంది స్త్రీ పురుషు లొకచో సంఘీభవించిరి. వీరిదులకు తేనీ గీయకుండుట కాయుత్సవకార్యనిర్వహణ సంఘమువారు తీర్మానించుకొనియుండిరి. అచట సమావేశమైన స్త్రీలందఱు నాయుత్సవము నాలుగు గంటలకు తేనీరు తాగి నలవాటు గలవారంగ నుండిరి. వారికి యుక్తకాలమున తేనీ గీయనియెడల వారు జబ్బుపడుదురని యధికారవర్గమునకు దలియ జేయగనే వాగులను తీర్మానమును మార్పు చేసికొనిరి. వారు తేనీట్రని నిద్రముచేయు

చుట కొకింత యాలస్యముకాగా పెద్దగోల బయలుదేరినది. ఆశ్రీ జనమునకు తేనీచిచ్చిన తోడనే యాగందరగోళ మణి నది. ఈ కార్యము యథార్థమెయని నేను సాక్ష్యమిచ్చుచున్నాడను. మరియొక యుదాహరణమును చెల్పెదను. ఒక ముదుసలి తేనీటి ప్రభావమువలన జీర్ణశక్తి నంతటిను గోల్పోయి తల నొప్పికలిగి దీర్ఘవ్యాధిపీడితయై యుండెను. ఆమె తేనీగు త్రాగుట మానుకొనిన యుత్తరక్షణమునుండియు నామెయారోగ్యము నిలువనారంభించెను. క్రమక్రమముగా నారోగ్యమభివృద్ధి గాంచుచుండెను. ఇంట్లందు దేశమందలి బాటగీపుర పరిసరస్థనం ఘముచే నియమింపబడిన యొకవైద్యుడు మిగుల బాగ్ర తతో పరిశోధించిన నినప తనయధికార మండలములోని శ్రీల లో వేలకొలది యువతుల కమితముగ తేనీగు త్రాగుటచే మెదడుదరినున్న నరములు బలహీనములైనవని బహిరంగముగ బలికెను. తేనీటిని త్రాగుటచే నారోగ్యము చెడినవారనేకుల ను నేను స్వయముగ నెఱిగియున్నాడను.

కాఫీ కఫవాతముల నణచు సుగుణముకలది. అయి నను నది జీవనద్రవము (vital fluid) ను పాడుచేసి రక్తమును నీటివలె పలచన గావించును. కాఫీని పుచ్చుకొనిన కఫవాత ములు హించుననువారి కల్లపురస మంతకంటె సుగుణ మిచ్చు నదిగాన దానిని పుచ్చుకొనుడని మేము తెలుపుచున్నారము. కాఫీ సేవవలన గుణముకంటె దుర్గుణమధికమని జ్ఞాపకముం చుకొనవలెను. రక్తమును జీవనద్రవమును పాడుచేయు పదార్థ సేవను పూర్తిగవర్జించుట కేమయిన సంశయమున్నదా?



కోకోకూడ కాఫీ వలెనే యపాయకరముగు వస్తువు  
యగును. అందు చర్మమునందలి ఘర్మసముదాయము  
(perceptions of the skin)ను పోగొట్టు దుష్కణము కలిగి  
యున్నది.

నీతి విషయమున ఆలోచించి దానివిలువ తెలిసికొన్న  
వారు తేయాకు కాఫీ కోకోలను వాడుకచేయునారు వానికి  
దాను లగుదురని జ్ఞాపక ముంచుకొనవలెను. తేయాకు,  
కాఫీ, కోకో తోటలలో పనిచేయు వారలు పొందెడు బాధ  
లను మనము కన్నులార జూచియుండినచో వానిని మనముష్టు  
డు నువయోగించకుందుము. మన యాహార పదార్థముల  
జేయు నిధానమును మనము జాగ్రత్తతో తెలిసికొనినచో వల  
సానిలో నూటికి తొంబదివరకు మనము వర్జించ నిలసి  
వచ్చును.

కాఫీ, తేయాకు, కోకోలకు మారుగ నుపయోగపడు  
యారోగ్య పానీయము నీ దిగువరీతిని సిద్ధపరచవలెను. ఈ  
పానీయమునకును కాఫీకిని వ్యత్యాసమును అలవాటుగ గ్రహిం  
వారు కూడ కనిపెట్టు జాలరు. ప్రశస్తముగ బోగుచేసిన  
గోధుమలను మంగలములోవేసి ఎర్రగానగువరకు చక్కగనేచ  
వలెను. పిమ్మట నవి నలుపు రంగుగా నగును. అప్పుడు  
గింజలను కాఫీ గింజల వలెనే చూర్ణము చేయవలెను. గరి  
తెనుగుండ మరుగుచున్న వేడినీళ్లు పోసిన పాత్రములో వేసి  
యొక నిమిషము వరకు దానిని నిప్పుమీద మరగించి పిమ్మట  
పాలును పంచదారయును చేర్చవలెను. అప్పుడు కాఫీకంటకు

నారోగ్యకరమును నల్పవ్యయము కలదియు చుచికరమును నగు పానీయము మనకు సిద్ధమగును. ఈచూర్ణమును చేసి కొన జాలనివారు అహమ్మదాబాదులోని సత్యాగ్రహశ్రమమునకు వ్రాసికొనిన బడయగలరు.

ఆహారము నుపయోగించు విషయమున మనుష్యజాతి మూడు గొప్ప భాగములుగా భాగింపబడి యున్నది:—

(1) అందు మొదటితరగతి విరళమైనది. కేవల ముద్భిజ్జ పదార్థముల ననగా శాకాదులను తిని బ్రతుకువా రందరీ తరగతిని జేరుదురు. ఈ శాకభక్షణ తరగతిలో నించుమించు హిందూదేశ మంతయును, ఐరోపాలో చాలాభాగమును, చైనా జపాను దేశములును చేరుచున్నవి. ఇటలీ దేశస్థుల స్వదేశపు పంటలును, ఏర్లెండు దేశీయుల యురల గడ్డలును, స్కాట్లెండువారి ఓటు ధాన్యమును, చైనా జపానుల లోని బియ్యమును నిందు చేరుచున్నవి. (2) రెండవతరగతి వారు మిశ్రమాహారమును భుజించువారు. ఇందు ఇంగ్లండు దేశస్థులలో ననేకులును, చైనా జపాను లందలి ధనికులును, హిందువులలో మాంసము తినరాదను మతవిశ్వాసము లేని ధనవంతులును నిందు జేరుచున్నారు. (3) కేవల మాంసాహారము గావించు శీతల మండలములలో ననాగరక జనులీ మూడవ తరగతిలో జేరుదురు. వా రల్పసంఖ్యాకులు. వారును ఐరోపాఖండవాసులగు నాగరికులతో కలిసి నపుడు తమ యాహారమున శాకముల నుపయోగింతురు. జనులీ మూడువిధముల యాహారముల దిని బ్రతుకు చున్నారు.

అందెద్ది యారోగ్యకరమో యోజించుట మనకు విధియై యున్నది.

మనుష్యశరీరముయొక్క నిర్మాణమును జాగ్రత్తతో పరిశోధించినయెడల మనుజుడు స్వభావ జన్యముగ శాకోప జీవి యను పర్యవపానమును సూచించు చున్నది. మానుష శరీర నిర్మాణమునకును ఫలోప జీవులగు జంతువుల శారీర నిర్మాణమునకును దగ్గర సామ్య మున్నది. ఇందు కుదాహరణముగ, ఫలములు తిని బ్రతుకు కొంతి శరీరమును మనుష్య శరీరమును నిర్మాణమునం దొక్కేగీతిగ నున్నవి. చాని నంబి ములును కడుపును మనుష్యుని దంతోదరములవలె నున్నవి. దీనినిబట్టి మనుష్యుడు కందమూల ఫలాహారిగా నుండవలెను గాని మాంసాహారిగ నుండరాదని యాహింసవలసి యున్నది.

మనుష్య జీవితమున కవసరమగు సమస్త పదార్థములు ఫలములలో నున్నవని తత్వశాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనల నలన గనుగొని యున్నారు. అరిటిపండు, నారింజపండు, ఖర్జూరము, ద్రాక్షపండు, రేగుపండు, బొదముపప్పు, వేరు సెనగ, కొబ్బరి మున్నగు ఫలజాతులయం దన్నిటియందును చాల భాగము బలకర పదార్థము లున్నవి. ఈ శాస్త్రజ్ఞులు మనుష్యుడు తిన యాహారమును పచనముచేయ నగ్రత్యము లేదనియు, హీనజంతువులు తినునట్లుగ సూర్యకిరణములచే పచనమైన పదార్థములను తిని చక్కగ బ్రతుకగలడని యుగ దురు. ఆహారములో మిగుల బలకర పదార్థములు పచనము వలన నశించును. పచనముచేయకుండ తిన ఏలుగాని పదా

ర్థములు ప్రకృతి సిద్ధముగ మన కాహారవస్తువులుగ నుద్దేశింపబడి యుండవు.

ఈ యభిప్రాయమే సరియైనదగు నెడల పదార్థముల పాకము చేయుటకు మన కాలము ననవసరముగ వృథాము చేయుచున్నాము. అపక్వ పదార్థములను భుజించుట వలననే నునము జీవింపగలుగు నెడల మనము నిశేషముగ కాలమును, శ్రమను, ధనమును మిగుల్చుకొనగలము. వాని నంతకంటె ప్రయోజనకరములగు యితర పనులకు వినియోగించనగును.

అనక్వాహారము సభ్యసించుట సాధ్యమగునని యూహించుట సోమరితనమును, నవివేకతయు నని కొందరు నిస్సందేహముగ బలుకుదురు. అట్లు చేయుట వారి కెన్నడును సాధ్యముకాదని కూడ పలుకుదురు. జను లేపనుల జేయగలుగుదురు? ఏ పనుల జేయకుండురు? అనుటను గూర్చి యోచించుట కాదు. వారేమి చేయవలయునని యోచింపవలెను. మన మేవిధమైన యాహార ముపయోగింపవలెనో తెలిసికొనినపుడు దాని నెంతవర కుపయోగింపవలెనో తెలిసికొన శక్తులమై యుండుము. ఫలాహారము సర్వోత్కృష్టమని తెలిసికొనినపుడు జనులందరును తిన్నగ దానినే యుపయోగింతురని నీరీక్షింప జాలము. వా రేయాహారమున కలవాటు పడియుండురో అదియే బాగుగ నుండునని మాత్రము మన మనుకొందుము.

ఫలాహారము పైని జీవింప యత్నించి దాని విషయముల వారి యనుభవములను వ్రాసియుంచిన జనులనేకులొండ్లయ దేశమున నున్నారు. వాటి యభ్యాసమును కేవలారోగ్య ప్రధానముగ నవలంబించిరి గాని మత సంబంధముగ పిచ్చి యూహలతోగాదు. ఈ విషయమున నొక బర్మనీ దేశపు వైద్యుడొక గొప్ప గ్రంథమును వ్రాసి యలంకారముగా ఫలాహారమును గూర్చి యనేక పూర్వపక్ష సిద్ధాంతములను ప్రత్యక్ష ప్రమాణములను బ్రలిపి యున్నాడు. బహిరంగ వాయు ప్రచారయుక్తమగు ఫల భోజనముతో పోలిక వ్యాధుల నాయన నివారించియున్నాడు. తమ దేశములోని ఫలములలో బలకర పదార్థములన్నియు నున్న దీ దేశపు జనులైనను కనుగొనగలరని కూడ నతడు బ్రహ్మసాగెను.

ఈ సందర్భమున నా యనుభవముల బ్రలుపుట అనవసరము కానేరదు. పాలు పెరుగులను సైతము వర్జించి కేవల ఫలమాత్రాహారుడనై యిప్పటికారుమాసముల కాలమునుండి జీవించుచుంటిని. ప్రస్తుతము నా భోజనము, అరటిపండ్లు వేరు సెనగలు, బీళ్ళనూనె, నిమ్మపండు మొదలగు కొన్ని పుల్లని ఫల జాతులునునై యున్నవి. నాపరిశోధనము సంపూర్ణజయమును గాంచెనని నే జెప్పజాలను. ఆరుమాసముల స్వల్పకాలము పూర్తయి గు నాహారపు మార్పువంటి మహద్విషయములో కేవలము చాలియుండదు. ఈ కాలమున నితరులు జాడ్య వీడితులగుచుండ నేను బాగుగ నుంటిని. నా దేహ మహోదార్థములు మునుపటికంటె బలముగ నున్నవని నేను

జెప్పగలను. గొప్పబరువుల నెత్తుకొనలేకపోయినను తొల్లింటి కంటే నధిక కాలము శ్రమలేకుండ కఠినముగ పాటుపడగలను. వెనుకటికంటే పట్టుదలతోడను నిశ్చయ బుద్ధితోడను విశేష లోచనతోగూడిన పనులనుకూడ నేను చేయగలను. రోగు లనేకులకు ఫలాహారము నుపయోగించి యనివార్యములగు మంచి ఫలితముల గాంచితిని. రోగవిషయమున నా యనుభ వముల నుదహరించియున్నాను. మనకుఫలాహారము సర్వోత్తమమును సభిప్రాయము నా స్వానుభవము నలన నా విషయికమగు శాస్త్రజ్ఞానమును స్థిరముగావించెనని నేను జెప్ప గలను. నే నిదివరకు చెలిపియున్నట్లు దీనిని చదివిన జనులు ఫలాహార మభ్యసింతురని నే నెంతమాత్ర మనుకొనను. నేను వ్రాసినదంతయు నొక పాఠకునికైనను నెంతమాత్ర మును నచ్చకపోయినను నే నెఱిగినవరకు యుత్తమని నేను నిర్ధారణచేసిన దాని నెల్లరకు చెలువుట నా బాధ్యతయని యు విధ్యుక్తధర్మమనియు నేను నమ్ముచున్నాను.

అయినను నెవరేని ఫలాహారముచేయు సభ్యాసము గావింప నిష్పష్టునెడల సర్వోత్తమ ఫలితముల బొందుటకు గాను జాగ్రత్తగా నడువవలెను. ఈ పోత్తమునందలి యన్ని ప్రకరణములను జాగ్రత్తగాజదివి నియమములను చక్కగ గ్రహించి పిమ్మట వాని సభ్యాసమునకు చెచ్చుకొన యత్నించ వలెను. నే జెప్పవలసిన దానినంతయు జెప్పవరకు తమ తీర్మానములను నిలిపియుంచ నాపాఠకుల బ్రార్థింతును.

ఫలాహారము తరువాత సుత్తమాహారము శాఖాహార

ము. సమస్తమయిన ఆకుకూరలు భోజనధాన్యములును పాలును నిందు జేరుచున్నవి. కూరగాయలు ఫలములంత బలకరములు గావు. ఉడికించుటచే వానిసారము కొంత హరించును. అయినను ఉడికించని కాయగూరలు తినబాలము. మన కేకాయగూరలు శ్రేష్ఠములో విచారితము.

భోజనపదార్థములలో గోధుమలు సర్వోత్తమమయినవి. గోధుమలలో బలకరపదార్థము లన్నియు కొంత పరిమితిగా నున్నందున మనుష్యుడు గోధుమలు తిని బ్రతుక గలడు. గోధుమలతో ననేకవిధములగు తినుబడి వస్తువులు చేయుదురు. అవియన్నియు సులభముగ తీర్చునుగను. అంగడులలో బిడ్డలకు సిద్ధముగానుండు యాహారములు రసాయన శాస్త్రజ్ఞులచే నమ్మబడును. అవియన్నియు కొంత భాగము గోధుమ సంబంధము గలవి. పొన్న, మొక్కపొన్న, యీ తెగలోనివే. వానితో రొట్టెలను అప్పములను చేయుదును. విలువలో నవి గోధుమలకు తక్కుగా నుండును. గోధుమను తినుటకు నుత్తమవిధానమును యోచితము. అంగన్యో నమ్మెడు తెల్లని మైదాపిండి కేనలము ప్రయోజన సీసముగ నున్నది. అందు బలకర పదార్థ మేమియు లేదు. అది అంగన్యో నైద్యవిశారదుడిట్లు తెలుపుచున్నాడు. ఇట్టి పిండిమేసిసకుక్కచని పోయినదనియు యింతకంటె మంచిరకములు మిగులు మేసిసకుక్కలన్నియు మిక్కిలియారోగ్యముగ నుండుననియును, ఈపిండి రొట్టెలే యెక్కువగ ఖర్చుపడుచుండును. బనులు తినుచున్నప్పుడు తృప్తికొరకై భుజింతురుగాని యారోగ్యవిషయ మెంత

మాత్రము యోచింపరు. ఈ రొట్టెల రుచిగాని, బలముగాని, మెత్తదనముగాని లేకయుండును. అవి చేతితో విరవజాల నంత గట్టిగానుండును. ఇంటికడ చక్కగా బాగుజేసి తిర గళ్ళతో విసరిన గోధుమపిండి మంచిరకముగ నున్నది. బాగు చేయు టవసరములేకుండ యీపిండి పనికివచ్చును. దీనితో చేసినరొట్టెలు మెత్తగను తియ్యగను ఉండును. యంత్రపు పిండి కంటె నెక్కుడుకాల మది మన్నును. అది యెక్కువ బలము గలదగుటను కొంచెము కొంచెముగ నుపయోగింపబడును.

అంగళ్లలో నమ్మెడు రొట్టెలు బొత్తిగ పనికిమాలినవి. అవి తెల్లవిగను చూపున కందముగ నుండును. కాని యది యనివార్యముగ పాడుగనుండును. అవి ఫులియబెట్టి చేయు టచే మరింత పాడుగనుండును. ఫులియబెట్టిన పదార్థ మారో గ్యమున కపాయకరమని యనేకు లనుభవమువలన నిర్ధారణ నొనర్చిరి. మరియు నీరొట్టెలు బట్టిప్రక్కలను కొవ్వుపూసి చేయుదురు. గాన పిందూ మహమ్మదీయ ముఠముల కాక్షేపణార్హములుగ నుండును. ఇండ్లకడ మంచి రొట్టెలను చేసికొనుటకు మారుగ సంగడిలోకొన్న రొట్టెలతో కడుపు నిండించుకొనుట బద్ధక చిహ్నము.

గోధుమను తీయుటకు సులభమయిన మరి యొకమార్గ మిది. గోధుమలు నూకగావినరి దానిని చక్కగా పాలు పంచదారతో గలిపి భుజించిన మిక్కిలి మధురమయిన యారోగ్యకరమయిన యాహారమగును.

బియ్య మ్మాహారముగ బొత్తిగ పనికిమాలినది. పప్పు,



నెయ్యి, పాలు మొదలగు బలకరపదార్థ హీనముగ కేస  
లన్నమును తిని మనుష్యులు బలముగ నుండురనుట సంత  
యాస్పదము. గోధుమ లటులకాదు. నిశ్శలో నుడికిన గోధు  
మలు తినుటచే మనుజుడు తన బలమును నిలుపుకొనగలడు.

మనుష్యులు రుచికొరకు ఆకుకూరలను తిందును. అయ్యి  
విరేచనకారులగుటను కొంతవరకు రక్షింపగల గానించును.  
అయిన నవి గడ్డిజాతిలోనివి. వేగముగ జీర్ణముచేయును. వానిని  
విస్తారముగా భుజించెడువారి శరీరములు లావుగ నుండును.  
వారు తరచు అజీర్ణబాధితులగుదురు. వారు జీర్ణమాత్రికొర  
కును చూర్ణములకొరకును వ్యాపక మొనర్చుచుండును. కావున  
వానిని తినవలసి యున్నయెడల మితముగ భుజింపవలెను.

పవ్పజాతులలో వివిధభేదము లన్నియు భారమయిపని  
గను కఠినముగ జీర్ణమగునవిగను నున్నవి. వానిని భుజించు  
వారికి చాలకాలమువర కాకలిగాకుండుటయే వాని సుగుణ  
ము. పలుసందర్భములలో నవి యజీర్ణమార్గదర్శకములుగ  
నుండును. కఠినముగ పాటుపడువారు వానిని జీర్ణముకొన  
శక్తులుగ నుండురు. వానివలన కొంతమేలును పొందుదును.  
ఒకచో కూర్చొనియుండెడు మనము వాని భుజించుటలో  
జాగ్రత్తగ నుండవలెను.

పవ్పదినుగు లారోగ్యమున కపాయకరములు. అవి  
శరీరమున నొక విధమగు క్షారము నుత్పాదించును. అచ్యుతి  
యనేక రోగములకు మార్గదర్శి. దానిచే ముసలితనము  
వేగముగ వచ్చునని యనేకములగు గాఢ మనోభావము.



కిందునని యూహించుట పొరబాటు. మసాలాను నిస్తారముగ నుపయోగించువారు తరుచు నీళ్ల విరేచనములచే పీడింప బడుచుందురు. విరియముల నమితముగ తినుటచే బొల్లము నందే చనిపోయిన జనుల నే నెరుగుదును. కావున సువాసన ద్రవ్యములను పూర్తిగ వర్జించుట యవసరము.

మసాలాను గూర్చి తెలిపినవన్నియు నుష్పనకు గూడ జెల్లును. ఇట్లు బలికిన ననేకులు నిందింతురుగాని అది యనుభవమువలన స్థిరమైయున్నది. మసాలా ద్రవ్యములలో ననేకములకంటె నుప్పే మిగులనపాయకారి యను నుద్దేశముగల యొక సంఘమువా రాంగ్లేయ దేశములో నున్నారు. మన ముపయోగించు కూరలలో చాలినంత యుష్ప చేరియుండును గాన వానిలో నుష్ప కలువ నవసరములేదు.

మన యారోగ్యమును నిలుపుట కెంత యవసరమో యంత యుష్పను ప్రకృతియే యమర్చి యున్నది. మన మేమాత్రముప్పు నుపయోగించినను నది మితిమీరియుండును. అదియంతయు చెమట రూపమునగాని యితర విధమునగిన్ని మన శరీరమునుండి పైకి వెడలును. అందే మాత్రమును శిరోవ యోగము గలదిగా నగుపడదు. ఒకానొక గ్రంథకర్త లవణము రక్తమును పాడుచేయునని యభిప్రాయ పడ్డను. ఉప్పు నెంతమాత్ర ముపయోగించ కుండువాగు తమ రక్తము నతిస్వచ్ఛముగ నుంచుకొందురు. వానికి వర్షవిషము గూడ బాధింపనేరదని యాయన బలుకుచున్నాడు. దీని సత్యములు మనకు తెలియవు. మూలవ్యాధి యుట్టినము మొదల

గు ననేక వ్యాధులలో నుప్పును వర్జించుటవలన తక్షణమునుకూల మగు మంచి గుణమును కలుగజేసెనని మాత్ర మనుభవము వలన మే మెఱుగుదుము. ఉప్పు నుపయోగింప కుండుటచే మనుష్యులు చెడిపోయిన యొక దృష్టాంతమునైనను నాకు తటస్థించలేదు. రెండు సంవత్సరములక్రిందటి నుండియు నే నుస్వతి న మానితిని. అందువల్ల నా కేబాధయును లేదు సరిగదా! కొన్ని విషయములలో గొంత ప్రయోజనము గాంచి తిని. నేను మునుపు త్రాగినంత నీరును త్రాగుటలేదు. మును పటి కంటె నెక్కుడు చురుకును బలమును కలిగి యున్నాను. నే నుప్పు మానుట కొక పింతికారిణము కలదు. ఇతరుల జబ్బునుజట్టి యది నాకు సంభవించినది. దీనికి కారణభూతుడైన రోగి కెక్కువ జబ్బు చేయలేదు. అదృష్టిలో నుండును రోగి యుప్పును వర్జించు నెడల వానికి పూర్తిగా స్వస్థత కలుగునని నా నమ్మకము. ఉప్పును వర్జించు వారు కాయగూరలను పప్పుదినసులను కూడ వర్జింప వలెను. అల్లు గామి చుట మిగుల కష్టతరమని యనేక విధములగు శోధనలచే నే గనుగొంటిని. ఉప్పు లేక కాయగూరలును పప్పుదినసులును సరిగా జీర్ణము కానేరవు. అట్లునుటచే నుప్పు జీర్ణ శక్తిని వృద్ధి చేయునది యని నా యుద్దేశ్యము కాదు. అది మిరియము వలెనే జీర్ణము చేయునట్లగవడును. కాని శ్రమ ముగా నది దుష్ట ఫలితములకు దారి జూపును. ఉప్పు వాడుకను బొత్తుగా మానువాడు కొంతకాలమువరకు ఫలు విధము లగు బాధలకు లోనగునట్లు తోచును. కాని యుద్దేశ్యము

నకు తావీయని యెడల మున్నున్న మంచి ఫలితములబొందును.

పాలుకూడ విసర్జనీయగణములో నొకటియని తెలుపుటకు సాహించుచున్నాను. ఇది నాస్వానుభవమువలన నిశ్చయముగ తెలుపుచున్నాను. నాయనుభవము నిట పిరరముగా దెలుపుట యనావశ్యకము. పాల పిలువను గూర్చిన జనసామాన్యాభిప్రాయము కేవల మూఢవిశ్వాసము. పాలని వర్జింపనెంచుట వ్యర్థప్రయత్నమను నంత ధృఢముగా నా పేరునాటి యున్నది. మాపాతకు లందఱి యభిప్రాయములతో నేకీభవించ వలసినదని కోరిక గలవాడను కాని పలుమారు బలికియుంటిని. శాస్త్రవేదికగీతలను అనుభవములో నవలంబించి యుండరని సహితము విశ్వసించుచున్నాను. అయినను యధార్థమని నాకు భావించిన దాని సత్యమును వెల్లడించుట నావిధానుక శృత్యమని నేను తలచుచున్నాను. ఈ విషయమున మాపాతకు మహాశయిలే తమ యిచ్చవచ్చిన రీతిని తీర్మానింపు కొందురుగాక. పాలాన విధమగు జ్వరమును గలిగించునని యనేక వైద్యుల మతము. ఈ మతమును పోషించు పెక్కు గ్రంథములు హిందూయున్నవి. పాలలో గాలిలో బ్రతుకు పురువులు గల నోగము వేగముగ బ్రవేశించి యాపాలను పిష్టములుగా జేయును. కావున పాలను సంపూర్ణిగ స్వచ్ఛముగ నుంచుట మిగుల కష్టముగా నుండును. పాడి పురువులు ముందు నున్న పుట కాఫ్రికా ఖండములో మిగుల క్షుద్ధుడైయున్నారితో నుడిచిన

చట్టము లేర్పడియున్నవి. అందువలన పాలనెట్లు కాచవలెనో యెట్లు నిలవజేయవలెనో పాత్రముల నెట్లు శుభ్రపరచవలెనో మొదలగు విధులు తెలుపబడి యున్నవి. ఈ విషయమున నంత శ్రమపడిన తరువాత పాలను భోజన సేవార్థముగా నుపయోగించుట యెంత యుపయోగమో తప్పక యోచింపవలెను.

ఇంకను క్షీరముల స్వచ్ఛతా స్వచ్ఛతలు వాని బిత్తికడు గోవుల యాహారము, వాని యారోగ్యము ననుసరించి యుండును. క్షయరోగముగల గోక్షీరములు దాగివారుకూడ క్షయరోగవీడితులగుదురని వైద్యులు శోధనలచే స్థిరపరిచిరి. సంపూర్ణారోగ్యవంతమగు గోవు దొరకుటయే మిగులదుర్లభము. పంభవ స్థానము ననుసరించి స్వచ్ఛత కలుగును గాన స్వచ్ఛమగు పాలు చిక్కుటయు దుర్లభమే. తల్లి పాలను గ్రోలు బిడ్డయు తల్లికి గల రోగముచే పీడింపబడుట యెల్లరకు విదితమే. శిశువునకు జబ్బుచేసిన తల్లికి మందు లిత్తును. అందువలన తల్లిస్తన్యముద్వారా మందుయొక్క సారము బిడ్డకేక్కును. అట్లే యొక యావుపాలను ద్రాగువారి యారోగ్య మాయావు పెట్టి యారోగ్యముకలిగి యుండునో యట్లే యుండును. పాలవాడుకవలన సంతయపాయమున్నదని తెలిసినప్పుడు దానిని పూర్తిగ విసర్జించుట జ్ఞానములొనకభాగము కాదా? అంతకంటె మంచివి యగు బదులు వస్తువుల నుపయోగింపరాదా? కొంతవరకు బ్రతివునూసెను పాలకు బదులుగ నుపయోగింపవచ్చును. తియ్యబా

దము కూడ పాలకు ప్రతిబద్ధా వస్తువు. ఈ బాదము మొదట వేడినీటిలో నానబెట్టి దానిపై పొట్టును తీసి దానిని చక్కగ నూరి బాగుగ నీటిలో కలిపి త్రోగవలెను. ఈయది పాలయందున్న సుగుణము లన్నియును గలిగియున్నది. ఇందు వాని దుర్గుణ మొకటియును లేకున్నది.

స్వభావ చట్టముల యద్వైతములనుబట్టి యీ విషయము నాలోచింతము. దంతములు పెరుగు పిష్టిలో మావుపాలను వాని కెయ్యలు త్రోగును. కెయ్యలు దంతములు పెరుగగనే గడ్డితిస నారంభించును. మనుష్యుడు కూడ నిట్లు చేయుటకే స్పష్టముగ నుద్దేశింప బడియున్నాడు. మనుకైశవదశ దాటిన పిమ్మటగూడ పాలను ద్రావుమని ప్రకృతి మనకు విధించియుండలేదు. మనకు పండ్లు వచ్చినట్లయితే గొర్రె, బాదము మొదలగు ఫలములనుగాని గోధూమరొట్ట మొదలగు ధాన్యాదులనుగాని తిని బ్రతుకుటను మనము నేర్చుకొనవలెను. పాలను విడుచుటచే మనకు మిగిలెడు ద్రవ్యమునుగూర్చి యిచ్చలు యోచించుట యనవసరమయ్యును అట్లుచేయుట లాభకారి యనిమాత్రము జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. పాలనుండి బియ్యలుదేరు పదార్థముల యగత్యమునులేదు. మట్టిగకు బియ్యలు నిమ్మపులుసు నువయోగించుట మంచిది. నేతికిగూరగు తేలికొలది పిండుపులు నూనెను వాడుక చేయుచునే యున్నాము.

మానవశరీర నిర్మాణమును జాగ్రత్తగా పరిశీలించినయెడల మాంసము మనుష్యునకు స్వాభావికాహారము కాదని తెలియుచున్నది. మాంసదేహమునకు మాంసాహారము

కలుగజేయు దుర్గుణములను గూర్చి హెయిగు, హింగ్సు పోడ్డులను వైద్యులు స్పష్టమగు రుజువు చూపియున్నారు. పప్పు దినుసులు మనుష్యశరీరమున నెట్టి క్షారపదార్థము నుత్పన్నముచేయునో యట్టి క్షారపదార్థపునే మాంసాహారముకూడ కలిగించుచున్నది. అయ్యది దంతపినాశమునకు మేహవాతపు పట్లకును శ్రోవజూపును. కోపాదిదుర్గుణముల నుత్పాదించునదియును రోగసంభవ కారణమును నగును. ఇప్పుడు మొత్తమున జూడగ ఫలమాత్రీ జీవను లత్యంత స్వల్పములని కనుగొందుము. కాని పండ్లు, గోధుమాదులు, బిల్వీవునూనె మొదలగువానితో మిశ్రమమైన యాహారములు తిని బ్రతుకుట మిగుల సులభముగ నుండును. అందువలన గాఢమగు నారోగ్యమార్గ మేర్పడును. ఫలములలో నరటిపండు మొదటిది యగును. ఖర్జూరము, ద్రాక్ష, నారింగ మొదలగునవి నామకః కొన్ని మాత్రమే యుండును. అవియన్నియు మంచి విలకారులు. రొట్టెతోకూడ వానిని భజింతురు. బిల్వీవునూనెను పట్టించుటచే రుచితగ్గదు. ఈ భోజనమున నుప్పు, మిరియము, పాలు, శిర్కర మొదలగునవి లేకుండును. అది మిగుల సామాన్యముగను వెలతిక్కువగను నుండును. పంచదార తినుట నిజముగ సవివేకమే. మిఠాయి సమితముగ తినుట దంతపటిమను తగ్గించును ఆరోగ్యమునకు హానికరము. గోధుమలతోడను ఫలజాతులతోడను ప్రశస్తములగు తినుబడి వస్తువులను జేయుదురు. వానివలన రుచియు నారోగ్యమును కూడ రక్షించుకొననగు.



తరువాత యోచించవలసిన ప్రశ్న మనుదిన మెంత యాహారమును దినవలెను; ఎన్నిమారులు తినవలెను? అనునది. ఇది జీవితవిషయముగాన వేరొక ప్రకరణమున దెలుపుదుము.

## ఆ ర వ ప్ర క ర ణ ము .

మనమెంత యాహార, మెన్నిసారులు భుజివలెన?

మన మనుదిన మెంత మొత్తముగల యాహారమును దినవలెనను విషయమునుగూర్చి వైద్యమహాశయులు భిన్నభిప్రాయములుగ నున్నారు. మనము తినగలిగినంత యాహారమును దినవలెనని యొక వైద్యమహాశయు డభిప్రాయపడి మనము భుజింపగలిగిన వివిధాహారముల మొత్తమును ఏదగ జేరించుచున్నాడు. ఆలోచనతోగూడిన మానసిక కార్యములను జేయువారకంటె కాయకష్టములనుపడు పనివారికంటె మొత్తము గుణమును సథికముగ గలిగిన భిన్నాహారముగడవలెనని మొదటి యొక వైద్యుని యాశయముగ నున్నది. రాజు మొదలు కూలివాడువరకు నొకే మొత్తముగల యాహారమును భుజింప నగునని యింకొకని వాదము. బలహీనులు బలవంతులతో సమాన మొత్తముగల యాహారమును తినజాలరని గొల్లస నియ్యది సామాన్యముగ సంగీకరింపబడును. ఇట్లే యూహించి మగవానికంటె తక్కువగ భుజింపను. బాలురు, ముగ్గునలులు, యశావ్యనులకంటె నల్పముగ భుజింతురు. మనము

భుజించు యాహారము. చక్కగ ననగా నందలి ప్రతియొక  
పును మన నోటనూరెడి జీర్ణద్రవము (Saliva) తో బాగుగ  
మిళితమగునటుల నమలునెడల పదియునైదు తులముల కంటె  
మించిన యాహారమును మనము తినవలసిన యవసరముం  
డదని యొకానొక వైద్యుడు ఖండితముగ చెబుచున్నాడు.  
ఈ సంగతిని గణనాతీతములగు శోధనల గావించి యాహార  
నాబలముచే చెబుచున్నాడు. వాని గ్రంథములు వేలకొలది  
సమ్ముడు పోవుచున్నవి. ఇనన్నియు మనుష్యాహార మింత పరి  
మితమని తెలుపుట వ్యర్థమని తేలుచున్నది. జనులలో నూటికి  
తొంబదితొమ్మండ్రకంటె మించిన సంఖ్యగలవారవసరమునకు  
మించిన యాహారమును దినుచున్నారని యనేక వైద్యు లంగీ  
కరించియున్నారు. ఇది మన కనుదిన మనుభవములో నున్నసం  
గతియగుటను దేవువైద్యుడును చెలుపవలసిన యగత్యములేదు.  
కొంచెము తినుటవలన జనులు తమ యారోగ్యమును గోల్పో  
వుదురను భయములేదు. మనము సామాన్యముగ దిను  
నాహారమును తగ్గించుట యత్యావశ్యము.

పైని చెలిపినటుల మనముదినెడి యన్నమును బాగుగ  
నమలుట మిగుల ప్రధానమయిన సంగతి. అట్లు చేసినచో  
మనము భుజించిన యాహారములోనున్న సారమంతయును  
గ్రహింప శక్తిగలవార మగుదుము. ఆరోగ్యజనకమగు నాహార  
మును భుజించిన వానిమలము విస్తారముగా భుజించనివాని మల  
మును కొంచెమై గట్టిగను నున్ననై నల్లనై దుర్గంధరహితమై  
యుండునని యనుభవజ్ఞులు నుడువుదురు. అట్టి పురీషము

లేనివా డనారోగ్యాహారము నమితముగ భుజించియుండె  
ననియును, దానినివాడు చక్కగ నమలలేదనియును గ్రహించి  
బడవలెను. రాత్రి నిద్ర పట్టకుండినను స్వప్నములచే నిద్ర  
కలతజెందినను పోతాకాలమున వానినాలుక మురికిగ  
నుండినను, నట్టివా డమితముగ దినుట యరు నవరాధమును  
గావించినవాడని యెంచబడవలెను. రాత్రులయంగిపి సుూత్ర  
విసర్జనముగావించ తరుచు లేచువా డారాత్రి ద్రవాహారము  
నత్యధికముగ గొనియుండెనని యెంచవలెను. ఇట్టివియును  
నితరములు నగు శోధనలవలన ప్రతిమనుజుడును తన తంత  
మొత్తముగల యాహార మవసరమో తెలిసికొనగలడు. అనే  
కులు దుర్గంధయుక్తమగు గాలిని నిశ్వాసింతును. అందువలన  
వారికాహారము జీర్ణముకాలేదని సూచించును. అనేకుల కమిత  
భోజనమువలన ముఖముపైని ముక్కులోను గొట్టియును లేచు  
ను. అనేకులు కడుపులో గాలిచే నీడినబడుచుండును. ఈ  
కస్తము లన్నిటికిని మూలకారణము మన గర్భాశయము  
నొక మరుగుదొడ్డిగ మార్పుచు నాదొడ్డిని మనలోగూడ నట్ల  
చోట్లకు గొనిపోవుచున్నాము. నీనిని గూర్చి మనము నివా  
నముగ విచారించినయెడల మనవిషయమున నతిపదముగ  
నెంచుకొనక తీరదు. అమిత భోజన పాపమునుండి దూర  
లముగ నుండగోరునపు డన్నివిధముల యుత్సాహముతోడను  
మన కొకింతయును బ్రసక్తిలేకుండ చేసికొన బ్రయత్నము  
చేయవలెను. మనయింట గుడువవచ్చిన వారిని చుట్టముల  
వలె నాదరించి భోజనము పెట్టవలెను. కాని యారోగ్య

చట్టములకు వ్యతిరేకముగ నడువరాదు. మన మిత్రులతో గూడి దంతధావనము చేయుట, దాహము పుచ్చుకొనుట యును జరుపుచుండుట లేదా! భోజనముమాత్రము పయి పనులవలె నారోగ్యవిషయమున నంతఖచితమయినది కానేరదా? అందునుగూర్చి మనమేల యంత యట్టహాసము చేయవలెను? మన జిహ్వలు మితిమీరిన యనుభవముల కలవాటుపడి యుండుటచే మనము తిండిపోతుల మైతిమి. మన బంధువులకు పిండినంటలతో భోజనమిచ్చుట పుణ్యకార్యముగ నెంచుకొను చున్నాము. వారియిండ్లకు మనమేగు నపుడు వారును మనకట్లు గావింపవలెనను నాసక్తి గలిగి యుందురు.

భోజనానంతర మరగంటకు శుభ్రమయిన శరీరముగల యొక స్మితుని మననోరును వాసనచూచుచుని కోరినయెడల నతని సరియైన యుద్దేశమును మనకు చెల్పునెడల మనము సిగ్గుచే లిలవంచుకొనవలెను. భోజనమయిన వెంటనే భోజనాధనము చేయునంత సిగ్గుమాలి యున్నారు. వారింకను యధికముగ భోజనము చేయుటకుగాను నట్లుచేయుదురు. విందుభోజనమును మరలచేయు నాసక్తితో మొదట దినిన దానిని వమనము చేసికొనెడువారును కొందరుండురు.

మనలో నుత్తమోత్తములుగూడ సమితముగ భుజించు నపరాధమునకు గొంచెముగనో గొప్పగనో పాల్పడియున్నారు. జ్ఞానులగు మన పెద్దలు మతధర్మముగ తరుచు యుపవాసముల నియమించిరి. నిశ్చయముగ కేవల మారోగ్య విష

యమున నధమపక్షము నెలకొకసారియయిన నుపవాసము చేయుట మిగుల ప్రయోజనకారి యగును. పవిత్రులగు హైందవులనేకులు పర్వకాలమున నేకభుక్తము గావించు యాచారము గలదు. ఈ యాచారము గాఢమగు నారోగ్య పద్ధతుల కాధారముగ నున్నది. ఏలయన నేల తేమిగను ఆకాశము మేఘావృతముగను నుండుటచే వాడుకకంటె బ్రహ్మ వయవములు బలహీనముగ నుండును. కావున నాహారపు మొత్తమును తగ్గించుట మంచిదిగనుండును.

దినీమున కెన్నిసారులు భోజనము చేయవలయునో మనమిపు డాలోచించుదము. హిందుదేశమున నసంఖ్యాకులగు జనులు రెండుమూడు మాత్రము భుజించుటతో దృష్టి పొందియున్నారు. కఠినముగ పాటుపడువారు ముమ్మారు కూడ భుజింతురు. ఆంగ్లేయశాస్త్రములు శరీరబలదీన విమ్మట నాలుగుసారులు సహితము భోజనముచేయు పద్ధతి కూడ బయలు దేరినది. కొలదికాలము క్రిందట నొద్ది దేశములోను సమరికాఖండములోనుదినమునకు రెండుసారులు మాత్రమే భుజింపవలయునని ప్రజల బలనంతము చేయు ననేక సంఘములు బయలు దేరినవి. నిద్ర చచ్చియన్నము తినుట కుపచరించును గావున నుదయమున చీకటితో చచ్చి నారిగింపరాదని వారు నిశ్చయింతురు. ప్రాతఃకాలమున నిదుర మేల్కొనినతోడనే తినుటకుబదులు పనిచేయు సిద్ధపడవలయును. మూడు గంటలనరకు పాటుపడిన విమ్మట భోజనము గావింపవలెను. ఈ యభిప్రాయముతో

వారు దినమునకు రెండుసారులె భుజింతురు. మధ్య  
కాలమున తేనీరు నయిన వారు ముట్టరు. డిలేయను  
పేరుగల యొకానొక యనుభవశాలియగు నాంగ్లేయ వైద్యు  
డుపవాసములను గూర్చి మిగుల నందమగు నొకగ్రంథ  
రాజమును వ్రాసియుండెను. చల్లియన్నమునుగూడ మాని  
పించుటవలన గలుగు ప్రయోనములను గూర్చి యాయన  
వివరముగ వ్రాసియున్నాడు. దినమునకు రెండుమారుల  
కంటె నెక్కువ సారులు భుజింప నవసరములేదని నాయన  
భవమువలన నేను చెప్పగలను. యావ్యనము గడచిన వారు  
ను శరీరము పూర్తిగ పెరిగియున్నవారును రెండుమారుల  
కంటె నెక్కువసారులు భోజనము చేయ నవసరములేదు.

—ॐ—

## ఏ డ వ ప్ర క రణ ము .

శ రీ ర సా ధ క ము .

గాలి, నీరు, ఆహారము, మనుష్య శీతితమున కెట్టి  
యాధారములుగ నున్నవో శరీర పరిశ్రమకూడ నట్టులే  
మిగుల నావశ్యకముగ నున్నది. దేహపరిశ్రమను యుక్తముగ  
గావింపనివారు పూర్ణారోగ్యవంతులుగ నుండనేరరు. దేహ  
పరిశ్రమ మన కేవల వాహ్యాళి వెడలుటయు వివిధ కందుక  
క్రీడా మాత్రము కానేరదు. దేహమనోగత వ్యాయామము  
లన్నియు నిందు జేరుచున్నవి. ఆహారమువలెనే శరీరవ్యా

యామము కూడ దేహమునకే గాక మనస్సునకు గూడ ముఖ్యమయినదిగ నున్నది. వ్యాయామరాహిత్యము వలన శరీరమే గాక మానసముకూడ బలవిహీన మగుచున్నది. బలవిహీనమానసమే వ్యాధియొక్క పూర్వసూచము. ఇందుకు దృష్టాంతముగ కుస్తీపట్టుటయం దారితేరిన వస్తాదు తనదేహ దార్ధ్యమునకు తుల్యముగు మనోబలిమిని గూడ కలిగియుండు వరకు పూర్ణారోగ్యవంతుడుగ తలపబడడు. మున్ను నే చెప్పినట్లు ఆరోగ్య దేహమందలి నిరోగమానసమే పూర్ణారోగ్యము కలదిగ నుండును.

శరీర, మానసముల సమాన దార్ధ్యవంతములుగ జేయజాలు వ్యాయామములెవ్వి? శారీరక మానసిక వ్యాయామముల నేకకాలమున జరుపుకొన గలుగునట్లు స్వభావ జన్యముగ నేర్పడియున్నది.

జనులలో విశేషసంఖ్య గలవారు పోలము పాటు వలన బీబించుచున్నారు. పోలముకాపు విధిగ శారీరక వ్యాయామము చేయుచుండును. వాని యశన వసన సంచారమునకై యనుదినము ౪, ౫ గంటలవరకును కొన్ని వేళల నింకను నెక్కువకాలమునరకును పాటుపడవలెను. మనస్సు కూడ మంచి స్థితియందుండిన గాని చక్కగ పాటుపడవలె యసాధ్యముగ నుండును. వాడు వ్యవసాయ సంబంధములగు వివిధ కార్యములయందు పరామర్శక కలిగియుండివలసి యుండును. వాడు భూసారభేదములు, మునుష్యులు, కొన్ని వేళల సూర్య, చంద్ర, నక్షత్ర చలనములు యురలగు

వానినిగూర్చి మంచి జ్ఞానము కలిగి యుండవలయును. ఈ విషయములలో మిగుల సమర్థుడు గూడ వ్యవసాయదారునిచే జయింపబడును. వాని యిరుగు పొరుగుల పరిస్థితులను వాడు బాగుగా నెరుగును. రాత్రులు నక్షత్రములను బరికించి దిశలను చెలిసికొనగలడు. పశుపక్ష్యాదుల మార్గముచే ననేక సంగతులను చెలువగలడు. ఓకానొక బాటిపట్ట లొకచోగూడి ధ్వనిచేయుచుండునెడల వర్షపాటు కలుగునని వానికి తెలియును. తనపని కనసరమగువరకు భూగోళ ఖగోళ విషయములు వాడెరుగును. బిడ్డలను పోషించుకొనవలెను గనుక ధర్మశాస్త్రమునుగూర్చి కొంతవరకు వాని తెలియవలెను. విశాలమగు బహిరంగకాశముక్రింద తాన నివసించియుండుటచే దేవుని మహత్వము నతి సులభము ధృవపరచును. జనులెల్లరు కృషివలులు కానేరరు. ఈ పొత్తము వారికొరకు వ్రాయబడియుండలేదు. అయినన కర్షకజీవనము స్వభావసిద్ధమగు మానుష జీవితము మన మంగీకరించి యుంటిమి గాన నిందు వర్ణించితిమి. ఈ భౌతికస్థితులనుండి మన మతిక్రమించువరకు మన కాళి గ్యభంగము కలుగవలసివచ్చే. కర్షకజీవనము వలన మనము ప్రతిదిన మెనిమిదిగంటలకు తక్కువగాకుండ పాటుపడనలయుననియు నందు మానసిక వ్యాపారముకూడ కలిసియుండవలసనియు మనము నేర్చుకొనుచుందుము.

వర్తకులు మొదలగువారు నిశ్చయముగ కొంతమానసిక వ్యాపారము చేయవలయును. ఒకచో గూర్చుని వ్యాప



రము చేయుచుండుటచే దానిని దేహపరిశ్రమమని పిలువ  
ననర్హముగ నుండును. అట్టివారికి పాశ్చాత్య జ్ఞానులు క్రీకేట్టు  
అను కందుకీక్రీడలు, కాల్బంతి. ( Foot-Ball ) మొద  
లగు స్వల్పక్రీడలును విందులు, ఉత్సవాదులు, జరుగు సమయ  
ములలో వినోదిండుటకు కల్పించియున్నారు. ఆలోచనతో  
ప్రయోజనములేని కొన్ని పొత్తయిల పఠనముగూడ మానస  
వ్యాయామమునకయి నియమించియున్నారు. ఈ క్రీడలు  
దేహమునకు వ్యాయామమును నిస్సందేహముగా నివ్వని  
నను తుల్యమగు మనోవ్యాయామమునొసగి ప్రయోజనముకాని  
లగునాయని ప్రశ్నింపవలసి యున్నది. కాల్బంతి క్రీకేట్టులంటి  
మొదలగు ఖేలనముల చేయువారలో సందరు గొప్ప మనో  
బలము గలవారుగనున్నారు. ఖేలనా నిపుణులని వాడిగొనిన  
హైందవ రాజకుమారుల బుద్ధి బలమును గూర్చి మనము  
చూచియున్నాము? మరియు శక్తియుక్తులు గలవా రేమీకు  
క్రీడలయం దాసక్తులయి యున్నారు. మన యనుభవమును  
బట్టి గొప్ప మనోబలముతో బ్రసాదించ బడిన వారలో మనస్సు  
ల్పసంఖ్యాకులగు ఖేలకులు మాత్రమే మున్నారని మనము నిర్ధా  
రణ చేయగలము. ఆంగ్లేయులు మిగుల క్రీడాసక్తులుగ  
నున్నారు. వారి దేశీయ కవియగు కిప్లింగు ఖేలకుల మనోబల  
ముగను గూర్చి యసాధారణముగ బలికియున్నాడు.

ఈ విషయమున హిందూదేశములో భిన్నమార్గాన  
లంబకులముగ నున్నాము. మనవాడు మనస్సున నిబిడ  
వ్యాయామమును గూర్చుచు శరీరమున విశిష్టమునుగనక,

బొత్తిగనో వ్యాయామ రాహిత్యమును గూర్చుచున్నాడు. మనః పీడనమువలన శరీరము బలహీనమై ఘోరరుజల కైయగును. లోతులు తమ పాటువలన లాభముపొంద నిశ్చించునపుడు దానికి శాశ్వతనందనమిడి సెలవు గొందుకు మనపాటు కేవల మానసికమును కేవల శారీరకమును గాక తత్కాలానంద సంధాయకముగ నుండవలెను. శరీర బలమును మానసికానందమునుగూర్చునదిగ దేహపరిశ్రమముండవలెను. అట్టి వ్యాయామమే మనుజుని నిశ్చయముగ నారోగ్యవంతుని గావించును. అట్టివాడు వ్యవసాయ దారుడే.

వ్యవసాయదారుడుకానివా షేమిచేయవలెను? కండకాది శ్రీడలవలనగలుగు వ్యాయామము ఓగుల ననుపయోగమగుటను మరియొకదాని నేర్పరచవలసి యుండును. సామాన్యజనులకు తమయిండ్లకడ నొక చిన్నతోటను వైచుకొని యందనుదినము కొన్నిగంటలు పనిచేయుచుండుట మంచి సాధకము. మనముండెడి యిల్లు మనస్వంతము కానినా షేమి చేయవలయునని కొంగరడుగవచ్చును. ఇట్టి పైలివిత్తుకు ప్రశ్న. ఇంటి స్వామిదారు డేవడయినను తనభూమిని చక్కగ త్రవ్వి వ్యవసాపెట్టి వృద్ధిచేయు నెడల నెన్నడా షేపింపనేరడు. ఇతిరుని భూమిని శుభ్రముగను నందముగ నుంచి తమను సంతృప్తిని మనమును పొందగలము. అట్టి సాధకమొనర్ప నవకాశము లేనట్టియు యిష్టము లేనట్టియు జనులు దానితర్వాత మంచిసాధకమగు విహార వ్యాయామమును

చేయవలయును. నిజముగ నిది వ్యాయామ రాజ మనబడుచున్నది. దేశమెల్ల నామూల్యగ్రముగ కాల్పడను దినుగుచుండుటచే మన సాధువులును పక్షిరులును బలముగా నుండుటకు హేతువగుచున్నది. విహారము వ్యాయామముని యెరువుచు ననేక సుప్రసిద్ధాంశములను భోజియను నమెలికాగ్రంథకర్త దెలిపియున్నాడు. ఇండ్లలో గూర్చుండి వీధిమొగ మెరుగనివారు వ్రాసెనువ్రాతలు వారి శిష్యములనెరిగి బలహీనములయి యుండును. తన స్వానుభవముచే తాను విహార వ్యాయామమును విశేషముగా గానించు దినములలో నతన మంచిగ్రంథముల నన్నిటిని వ్రాసితి నని యుత్తమ నుడిచెను. అతడు దినమున కయిదారు గంటల కాలము నడిచెను క్రీస్తుగామి యను విశేషణము ఆతనికి గలదు. వ్యాయామమునందు మనయాసక్తి మిక్కుటముగ నుండును. ఏచిఫమునను దానిని విడిచిపెట్ట పీలుగ నుండెను. కదినమగు పక్షి వ్యాయామము చేయనినాడు మనమానసవ్యాపార ముల బలహీనముగను వ్యర్థముగను నుండునో మనము కనుగొనజాలము. నడకవలన మన శరీరము మృదులి ప్రియమగు నకు చలనము కలుగును. రిక్తము బలముగ ప్రియమగును. మనము చురుకుగా నడచిన మన యూరదే తిమ్మిలు బోలుకన్యచ్చమయిన వాయువును పీల్చుము. ప్రికృతి మూర్ఖముల దర్శనమువలన యపారామోదము కలుగినను. ముని క్షమాన వెంబడి ననుదిన మొకేమార్గమున బోవుమనన ప్రకారము కాచికాదు.

ప్రకృతి రామణీయకమున కాకరమును పొలములలో  
ను నడవులలోను విహరించవలెను. ఒకటి రెండు మైళ్ళ  
దూరము నడచుట నడకయే కానేరదు. ఇది పెండ్లిగడు  
మైళ్ళు నడచుట వ్యాయామ మన నొప్పును. ప్రకృతియంత  
దూరము పోజాలనివారు శిలపునినముల యందు నట్లు  
పోవుచుండవలెను. ఒకప్పుడొక యాజీర్ణ్యగోగి ముడు గొనుట  
కొక వైద్యుని కడకేగెను. ప్రతిరోజున కొంత గమనము  
నడచుచుండ వలెనని యావైద్యుడతనిని కుచుదేశించెను.  
తాని యారోగి నడువ జాలనంత బలహీనముగ నుండినని  
భాడు పలికెను. అప్పుడా వైద్యుడతనిని తన బుడిలో గూ  
ర్చుండబెట్టుకొని విహరమునకు బోయెను. మార్గములో  
నా వైద్యుడు పనిబట్టి బుద్ధిపూర్వకముగా తన కొరకును  
నేల బొందిడచెను. గోగి మర్యాద జూపుటకు బాచిలో నుంచ  
బుకును దీసెను. వైద్యుడు వాని గానకు నిట్టియొక బుడి  
తోలుకొనిపోవగా నారోగి బుడి దెనుక నాట్టిచుకొని  
నడవనలసి వచ్చెను. అతడు చాలినంత దూరము నుంచె  
నను సంతుష్టి పొందిన పిమ్మట నావైద్యుడారోగిని బుడిలో  
నెక్కించి యతనితో నది వాని నడపిమటకు బన్నెని పిత్ర  
మని పలికెను. ఇతలో రోగి యాతొన్నెపై నున్నప్పుడు  
బోధ యందలి సత్యమును గ్రహించి కొరకు యాతొన్నె  
మును విస్మరించెను. పిమ్మట వాడింటికేగి నంతస్థిగి భజన  
చెను. అజీర్ణముచేతను తిజ్జస్యవ్యాధులచేతను బాధులగు  
వారు స్వప్రయాత్నము గావించినచో విహర వ్యాయామ

విలున యెంత సత్యమయినదో వారే గ్రహించగలుగుదురు.

## ఎనిమిదవ ప్రకరణము.

వస్త్రధారణము.

వస్త్రధారణము కూడ కొంతవర కారోగ్య విషయము. ఇందుకు దృష్టాంతముగ నైరోబీయ స్త్రీలు పొందగల్గినందుమున సత్యదృష్టియై టూహలను కలిగి యున్నది. వానితమ పాదములను పాదములను నిట్టరంబుగ నుంచుకొని గలదు వస్త్రనిర్మాణమును గావించు కారుచుండిరి. ఇట్లు చేయుట నలన అందమునకు బహులనేక హానియు మార్గమేర్పడును. సునోస్త్రీలు తమ పాదములను తిన్నగ నుంచుకొని చేయుదురు. వారి పాదములు ఎని చుట్టిబిడ్డల పాదముల కంటె చిన్నదిగ నుండునట్లు కట్టబడును. దీనికి ప్రత్యేకము వారి స్వస్థి పాదగుండును. సస్త్రాధార స్వభావమునలన నారోగ్యము చెడవచ్చుట కీ కారణ దృష్ట్యాంశములను చూచును. సస్త్రాధారణముల నెన్నికొనుట కేరలము మన చేతులలో నుండదు. మన పెద్దల మధ్యదిల ననునవియు మన ముఖ్య బాధ్యత. ఇట్లు భరించు ప్రభావోద్ధేయమును మనము విస్మరించుచున్నాము. సస్త్రాధారణముగ మనజుని

మతమును, దేశమును, జాతిని, వృత్తిని బెలుపునదిగ నెన్న బడుచున్నది. ఇట్టి స్థితిలో వస్త్రధారణము నారోగ్యవిషయక మను విషయమునుచర్చించుటమిగుల కష్టతరము. కాని యట్టి చర్చ మనకు కొంతమేలు చేయును. వస్త్రధారణమున జోళ్లు, మేజోళ్లు, అలంకారములు మొదలగున వన్నియు చేయ చున్నవి.

వస్త్రధారణము యొక్క ముఖ్యద్దేశమేమి ? మన ఘృడు తన పౌరంభదశలో వస్త్రధారణ లేక శరీరమంతయు వెల్లడిగనుంచుచు నగ్నుడై తిరుగుచుండును. వాని చర్మము దృఢముగను బలముగను నుండును. ఎండవానల భరింపశక్తి గల్గియుండును. ఎప్పుడును శైత్యము తజ్జనితములగు యితర భాదలచే పీడితుడుకానేరడు. వెనుక వివరించినటుల ముక్క రములగుండా గాక అసంఖ్యాకములగు చర్మగతి రంధ్రములగుండ కూడ మనము గాలిని పీల్చుచున్నాము. కావున మనదేహమును వస్త్రముచే కప్పకొనునపుడు చర్మము యొక్క యీ స్వాభావికవిధి నాటంకపరుచు చున్నారము. కాని చలిదేశములవారు క్రమముగా బద్ధకము ననలంబించి తమ శరీరములను కప్పకొను నగత్యముగలవారై యెవ మాత్రము చలి కోర్వలేకుండిరి. అపుడు వస్త్రధారణము పౌరంభము కాసాగినది. తుదకది కేవల మగత్యమే గాక యలంకారమని గూడ యోచింపబడసాగినది. ఇటీవల నది దేశము కులము మొదలగువానిని సూచించునదిగ గాక వింపబడసాగెను.

నిశ్చయముగ స్వభావమే మనచర్యములో నొక  
యందమగు నాచ్ఛాదనము నమర్చినది. వస్త్రహీనమైన శరీ  
రము చూడతగనదిగ కనుపడునను యభిప్రాయ మనందగ్గ  
మైనది. వస్త్రహీనదేహములు గల పత్తిమలే సర్వోత్తములు  
లుగ నగుపడుచున్నవి. మన శరీరముయొక్క సామాన్యభాగ  
మును మనము కప్పకొన్నప్పుడు వానిని స్వాభావికస్థితిలో  
నుంచుటవలన లజ్జకలుగుచుండును. స్వభావ సిద్ధములగు  
యేర్పాటులుగూడ తప్పగ గ న్నట్లచున్నవి. ధననగుతులమైన  
కొలది మనశరీరములకు వస్త్రాలంకరణాదుల నభివృద్ధి చేయ  
బూనుట విధ్యుక్తకర్మముగ మన మెంచుదుము. సమస్తవిధ  
ములయిన యేహ్యమార్గముల మన శరీరముల నలంకరించి  
మన సౌందర్యమును గూర్చి యానందించుచుండుము. అని  
వేకాభ్యాసములచే మనకన్నులు గంతలుకట్టబడియుండునియెడల  
శరీరము వస్త్రహీన స్థితిలోనే మిగుల యుగదముగ నున్నట్లు  
మనము కాంతుము. అట్టిస్థితిలో మాత్రమే దేహము మంచి  
యారోగ్యము ననుభవించును. నిశ్చయముగ వస్త్రధారణము  
శరీరముయొక్క సహజ సౌందర్యమును హాగొట్టును. వస్త్ర  
ధారణ మాత్రమున తృప్తిగనక మనుష్యు డాభరణము  
లనుగూడ ధరింపసాగెను. ఇది కేవలము పిచ్చిపని. శరీరము  
యొక్క సహజసౌందర్యమునకు మించిన శృంగారము నీ పగ  
లెట్లీయగలవో తెలియుట కష్టముగనున్నది. కాని స్త్రీలు  
జ్ఞానముయొక్క హద్దును కేవల మతిక్రమించి యావిషయ  
మున వర్తించుచున్నారు. తమ కాళ్లకు మోయలేనంత బరు

పుగల కడియములను ధరించుటకును తమ ముక్కులకును చెవులకును కాడలుగుకొనుటకు నసహ్యకరముగ కుట్టు కుట్టించుకొనుటకును తమ ముంజేశులకును వేళ్లకును వివిధ ములగు మూడుగులుంగరములు ధరించుటకును ల్లంపకున్నందు ఈ అభరిణములే శరీరమున మురికిని చేర్చుటకు సహాయకారులుగ నుపయోగించుచున్నవి. ముక్కుపైని చెవులపైని మురికికి నిశ్చయముగ పారమేలేదు. దురిభిపాయముతో నందమునకు బదు లీమురికినే కొని దానిని భద్రపరచుకొనుటకు మనము ధనమును పారపోయుచున్నాము. మన నీటిములను గూడ తస్కరదయాపాత్రములు గావించుటకు నుపయోగించుకొని జడియకున్నాము. నీచముగ నుని మభివృద్ధిజీసిన దురిభిమయొక్క అవివేక దైశములను వ్యాప్తిపొందెడుటకు మామపారముగ శ్రమపడుచున్నారము. చెవులకు అట్లుచేసినను చెవికాడలను తీసివేయుటకు గాని చేయి తెగునట్లుగ కొని భయంకరముగ బాధపెట్టుచున్నను మురుగునుతీసివేయుటకుగాని యంగీకరింపనలె తెగబలిసియున్నాము. వాచినవేళ నుండి యంగరమున తీసివేయుట కిష్టపడకున్నాము. అట్లుచేయుట వలన అందముచెడునని యోచించుచున్నాము. వస్త్రాదికమున ధరించుటనుగూర్చి యే సాధనమువలనను పూర్ణముగ సంగ్రహించుట సులభసాధ్యము కాదు. అలంకారము లభివృద్ధిచేయుట వస్త్రాదుల నిభివృద్ధిగావించుట నిశ్చయముగ సల్లరకు సాధ్యమై యున్నది. కొన్ని విస్తృతములను మనముగదాన నంగీకరింపమిగతవన్నియు తీసివేయుచుము. వస్త్రాది ధారణ మలంకార



మను పిచ్చిసమ్మతమును విడిచినవారు తమ వస్త్రోదిగమున ననేక మార్పులు చేయగలుగుదురు. తన్ములమున పూర్ణా రోగ్యవంతులుగ నుందురు. ఈ దినములలో అందము గార్హము నిలుపుకొనుటకు నైరోపావాల వస్త్రోదిగకార భారణ మనవసరమును యూహ సహితముగ నున్నది. ఈ విషయమై పూర్తిగా చర్చించుటకు నిచ్చట తొపు చాలదు. ఐరోపా ఖండపు చలిదేశములయందు వారి వస్త్రధారణము చాలినంత ముచిదైనను హిందూదేశమునకది బొత్తిగ ననర్హమని యిచ్చట తెలిపిన చాలును. హిందూవస్త్రోదిగకారములు హిందువులకును మహమ్మదీయులకును బాగుగనుండును. మన వస్త్రములు పదులుగను వెల్లడిగను నుండుటచే గాలి తగులు చుండును. చూలనరకు తెల్లనివిగ నుండుటచే నుష్ణము నాకర్షింపవు. నల్లబట్టలలో సూర్యకిరణము లన్నియు నింకుచుగాని వానినుండి శరీరములో వ్యాపించును. కావున నల్ల వస్త్రము లుష్ణముగ నుండును. తలను తలపాగతో కప్పకొను నభ్యాసము మనకు సర్వసామాన్యమై యున్నది. అయినను మన తలలను సాధ్యమైసంతివర కుత్తవిగ నుండుకొనుటకు ప్రయత్నించవలెను. తలపెంచుకొనుట దానిని దువ్వెన, కుంచ మొదలగువానితో దువ్వకొనుట మధ్యను పాపిడితీయుట మొదలగునవి మోటుపనులు కాకపోలేదు. ధూళి, బుగడ, పేలు, ఈడ్లు తలలో చేగును. తలపైని కురుపు లేదినయెడల నది సహించుట కష్టము. ముఖ్యముగా తలపాగను చుట్టుకొనువారు తల పెంచుకొనుట యవి

వేకమగును. పాదములకు కూడ వ్యాధి కలిగించుటకు సాధారణముగ నీ వస్త్రాధికమే కారణమగుచున్నది. జోళ్ళను ధరించువారి పాదములు మురికిపెరిగి కుళ్లుచున్న చెమట కార నారంభించును. జోళ్ళను మేజోళ్ళను కాళ్ళనుండి విప్పినపుడు వానిని విప్పవారి ప్రక్కను నిలిచి యా వాసనను భరింప లేనంత కుళ్లువాసనగ నుండును. కాలిజోళ్లకు సాధారణముగ పాదరక్షలనియు కంటకారులనియు పిలుచుచున్నాము. కావున ముండదాని నడవవలసి వచ్చినప్పుడును మిగుల చల్లని లేక యుష్ణమైన భూమిపై నడుచు నపుడును జోళ్లు తొడుగు కొనవలయునని యర్థమగుచున్నది. వానిని మడిమలు కమ్మనట్లుగ తొడుగవలయునుగాని పాదము నరికియును కమ్మరాదు. పావల వలన నీపని బాగుగ నుపయోగించును. జోడు తొడుగుట నభ్యాసముగాగల కొందరు జనులు తల నొప్పి కాలునొప్పి శరీర కార్యల్యము మొదలగు బాధలపడు చుందురు. ఉత్త కాళ్లతో నడుచుటయును పరిశోధనను వారు ప్రయత్నించిన తక్షణమే పాదములకు జోడులేకుండ నుంచుకొనుటవలన ప్రయోజనమును వారు తెలిసికొందురు. గాలి కెదురుగ కాలి నుంచుటచే దానికి చెమట లేకుండును.

# తొమ్మిదవ ప్రకరణము

శ్రీసాగత్యము.



ఈ పాత్రమును చదువువా గీ ప్రకరణమును నిగులు శ్రద్ధతో చదివి దాని సారాంశమును బాగుగ యోచించుకొని నేను కొరదలంచితిని. ఇంకను వ్రాయవలసిన ప్రకరణములు కొన్నిగలవు. అవి నిశ్చయముగ ప్రశ్నేకోపయోగము నిలిగి యున్నవి. వానిలో నొకటియు నీప్రకరణములలో ముఖ్యములు గానేరవు. ఈపాత్రమున దలిసిన ప్రతినివేషమును నుండ నా స్వాచార్యవాధారము కానిదియు నిజమని నేను విశ్వసింప నిదియు నొకటియును లేదని నే నిదినిరసే యందు నిశ్చయము టిని. అందనేకము లారోగ్యదీగములు నుటివి. అవి ముఖ్యములయియున్నవి. అన్నిటికంటె నవసరమయిన విషయము బ్రహ్మచర్యము. స్వచ్ఛవాయువు, నిర్మలోదికము, ఆరోగ్య హారము, నిశ్చయముగ నారోగ్యసాధకములుగ నున్నవి. ఆరోగ్యమునంతను మనము వెచ్చించు నెడల మన మారోగ్యవృత్తుల ముగ నెట్లుండగలము? మనము సంపాదించిన ద్రవ్యమునంతను వెచ్చించిన యెడల బీదలముగా నెట్లుండగలము? నిజమగుబ్రహ్మచర్యనీతమును పూనినయెడల నెన్నడును బలముగ నుండి రనుట నిస్సందేహము.

బ్రహ్మచర్యమననేమి? శ్రీపురుషు లొండొంటిపలనలన సౌఖ్యము నందకుండ మానుట బ్రహ్మచర్యము. అనగా నెవరి

త్రోద్దేశముతో నొకొకరుల స్పృశింపరాదు. స్వప్నావస్థ  
యందును వారానిషయమును తలంపరాదు. వారి యన్యో  
న్యాలోకనము లాయపవిత్రోద్దేశమునుండి పరువబడి యుండ  
వలయును. మనకు భచితముగ చాత్మను క్రిష్ణశిష్యులు. మన  
చుటయే ప్రపదత్తమగు గోప్యధనము. ఆయిత్యను పట్టగను  
బలముగను మార్చవలెను. అది కాయకమాత్రము గాక  
మానసికమగు ఆధ్యాత్మికముగ నుండవలెను. మనచుట్టు  
మనకు ప్రత్యక్షముగ నగుపడుచున్న దృశ్యమేమి? శ్రీపురు  
షులు బాలవృద్ధులు నను భేదములేకుండ నిర్మలము సుఖము  
లను నొరులలో చిక్కుకొనియున్నట్లగుపడుచున్నారు.  
కామాంధులై యుక్తయుక్త జ్ఞానియు సన్మతి యున్నారు.  
విషయసౌఖ్యముల యపాను నగమైన యుధికారమునకు  
లోబడి బాలుగు కన్యలు సయితము పిచ్చివాడవలెనని పార్థి  
చుట నే గాంచితిని. నేనును నట్టి యుధి నొరవనకున్నానై యట్లే  
యన్మస్తుడనై నర్తించితిని. అది యంతకంటె భిన్నముగనుం  
డదు క్షణమాత్రానందమునకై మన మిదినరకు నంగ్ర  
హించి నిలువచేసికొనియున్న బలము నగతను ధారపోయు  
చున్నాము. చక్కగ బలిసిగూండుట చెడి. మన మతిసీరస  
స్థితిలో యున్నట్లు తెలిసికొందుము. మరుచటి యుదయమున  
నిరాశాజనక మగు బలహీనతయు నలసటయును మనము  
పొందుదుము. మన మనస్సు స్వకర్మావగమమును వినుటయై  
యుండును. అన్ని సరములను సృష్టిచేయు బలవంత శోభిణి యగును  
నేమిచుటచే కలిగిన. కీడును తొలగించుటకు ప్రభుత్వము.

పోయినదానిని మరల సంపాదించుటకును అనుభవశక్తిని మరల పొందుటకును వైద్యుల దయకు పాత్రులము కావలసి వచ్చును. ఇట్లు చినములు వత్సరములు గడచిపోవును. సువసు వార్ధికమువచ్చును. శరీరమానసములలో పొరుగుము బొత్తిగ నుండదు.

సకృత్తిశాసనము లిందుకు విరుద్ధముగ నున్నవి. మనము చుసలివాండ్ర మగుకొలదిని మన శ్లాసమునుండి త్రొక్కి మగుచుండును. చిరకాలము నివించినకొలది ను నతనికి జనులను మన యైక్యానుభవ ఫలితములను బనివల్లించుకొనియు శక్తి హేచ్చుచుండును. నిజముగ బ్రహ్మచారిలుగనవచ్చు నిశ్చయముగ నిట్టి యుండురు. వారి మరణాభిలషితులగుట అవసానకాలమునందైనను వా రుపకారమును మరచిపోదు. వ్యర్థమగు ఫిర్యాదుల దరికి పోరు. మందహాస భాసురవనన ములతో వారు చనిపోయిన పిమ్మట తీర్మాన దీపములు మారుకొన నాహాసమున వేచియుండురు. వారే నిజముగ ప్రపురుషవాద్యులు. వారిలో ప్రతివాడు నిజమాయోగ్యమును నిలుపుకొందురని చెప్పబడుదురు.

గర్వము, ఆగ్రహము, భయము, అనుయము మన నమస్త గుణములు మన మనస్సునం దుండును. ముందు మన మానసమును మన నశమును నుంచని యెడల మనస్థితికింట నెక్కుడు తెలివితక్కువగా ప్రతిపద ముండెడి యిది సార్లు మనము ప్రవర్తించు నడిలను శ్లాసమున ద్విముఖులగు పాపములలో మనము చేయుచున్నది యిదియు నుండును.

మన కర్మఫలితములను నెంత దుష్కృతములగు పాపకార్యములైనను మన మాలోచించుకొనక యెట్లుండ గలము?

నిజమగు బ్రహ్మచర్యము గలవాని నెన్నడైన నెచ్చోనైన చూచియుండిరా? యని మీ రడుగవచ్చును. జనులందరు బ్రహ్మచారు లగునెడ మానవజాతి నశింపదా? ప్రపంచ మంతయు వినాశము నొందకుండునా? ఈ ప్రశ్నమును మతవిషయకముగా యోచించుటమాని యుద్రియ విషయికముగా చర్చితము. వై ప్రశ్నలు బలహీనతను, నీతితనమును తెలుపుచున్నవి. బ్రహ్మచర్యము సంపదించుటకు తగిన మనోబలము మనకు లేదు. స్వధర్మమునుండి లిప్పించుకొను మిషలను కనుగొన ప్రారంభింతుము. నిజమగు బ్రహ్మచారులు పూర్తిగ నశించిపోలేదు. బ్రహ్మచర్యముయొక్క విలువ యేమని మాటమాత్రమున కడిగినయెడల దానికి నడుత్తరమిది. రత్నాన్వేషణమునకై వేలకొలది కఠినముగ పనిచేయు కూలివాండు భూమిని చాలలోతువరకు త్రోవ్వి త్రోవ్వి తుదకు పెద్దపెద్ద రాలగుట్టల నడుమవట్టెడు రత్నముల దీయుదురు. బ్రహ్మచర్య నామకమగు నెక్కుడు వెలపొడుగు రత్నమును కనుగొని సంపాదించుటకు పడెడి పాల్లెంత గొప్పవిగ నుండవలెను? బ్రహ్మచర్యావలంబనము ప్రపంచక వినాశకమని యర్థమగు నెడల మన మందు క్షువించారినే? దాని భవిష్యత్తునుగూర్చి మిగుల యాతురపడుటకు మనము దేవతలము కానేరము. దానిని స్మరించి నవాడు రక్షింపక మానడు. ఇతరులు బ్రహ్మచర్యాభ్యా

సము చేయుచున్నారా లేదా య నియభ్యసించుట మన పని యెంతమాత్రముకాదు. మనమువ ర్తకులమో, న్యాయవాదులమో, వైద్యులమో యైనపు డొక గొకరితిని వర్తించు నెడల ప్రపంచము యొక్క యదృష్ట మెట్లుండునని మన మెన్నడైన నిలిచి యోచించ వలదా? నిజమగు బ్రహ్మచారి అట్టి ప్రశ్నముల కుత్తరముల భవిష్యత్తులో స్వయముగ కను గొనును. ఈ ప్రకృతి సిద్ధమగు ప్రాపంచిక విషయములచే చుట్టుకొనబడిన జను లీ యామల నభ్యాసములుగా నెట్లు మార్పగలరు? వివాహాతు లేమి చేయవలెను? బిడ్డలు కలవా లేమిచేయ వలెను? కామోదోగము నణచుకొన జాలనివా లేమిచేయగలరు? ఇట్టి కఠిన సమస్యలకు సమాధాన మిదివరకే తెలుపబడినది. ఈ యుద్దేశమును నిరంతరము యోచించుచు మనశక్తి సంచలము లేకుండ కలుగుచు గూర్చి యుంచుమించుగ ప్రయత్నించవలెను. పనిబిడ్డలు వర్ణసమామ్యము నందలి యక్కరముల నేర్చుకొను నపు డా వర్ణముల సంపూర్ణాకృతులను వారికి మనము చూప వలెను. వారు తమకు చేతనైనంత బాగుగా నా గుక్కరముల న్నాయుదురు. అట్లే బ్రహ్మచర్యమునందలి మనము పాటుపడునపుడు దాని సత్యమును తెలిసి కొనుటకు మనము జయమును గాంచగలము. మన మిదివరకే చెప్పినట్లుగా యుండినందున నేమి కావలెను? భార్యభర్త వివాహమును సంతానమును బడయుటకు బలవత్తరమగు విధి గలిగిన తోడనే బ్రహ్మచర్యమునకు భంగము కలుగునని స్వభావచట్ట

ములు శాసించుచున్నవి. వానిని మదినుంచుకొని నాలు  
 కైదు వత్సరముల కొకవరి బ్రహ్మచర్యభంగము గావించినను  
 వారు కామ్యదాసులని చెప్పబడరు. అట్టివారు తమ జీవన  
 ద్రవమును పోగొట్టుకొనరు. కట్టా! సంతానాపేక్షిచేతను  
 కామోద్దీపనమునకు లోబడని స్త్రీ పురుషులెంత యగుదుగ  
 నున్నారు? వారు వేలకుమీరిన సంఖ్యగలవారు. శామ  
 మోహితులై ఇంద్రియ తుష్టికై రతికాంక్షులగుచున్నారు.  
 అట్టివారికి తమయిష్టమునకు వ్యత్యయముగ సంతానములు  
 కలుగుటయ యిందుల ఫలితము. కామోద్దీపనముచే కనులు  
 గానని యున్నతస్థితిలో మనము చేయు పనుల ఫలితమును  
 గూర్చి మనము యోచింపజాల కుండుము. ఈ విషయ  
 మున స్త్రీలకగల పురుషులే నిబంధింపబడుచు నున్నారు. తన  
 భార్య బలహీన గావున బిడ్డను పెంచిన క్షుధాదు కాదను సంగతిని  
 కామాంధకార మగ్నుడగు పురుషుడు పోలియాజాలడు.  
 పశ్చిమ దేశములలో జనులు సామాన్య మర్యాదలను కూడ  
 సతికరిమించి వర్తించుచున్నారు. తలిదండ్రులను ఉత్తర  
 వాదిత్వమునుండి తొలగియుండు పన్నాగముల పన్నుకొనును  
 సురతసాఖ్యముల చేలుచున్నారు. ఈ విషయమున సనేక  
 గ్రంథములు వ్రాయబడియున్నవి. గర్భభారణము కాకుండా  
 సాటంకపరచెడు మందులను గూర్చి క్రమమైత వర్తక  
 వ్యాపారము సాగింపబడుచున్నది. ఈ పాపమునుండి మన  
 మింకను విముక్తులమై యున్నాము. మన స్త్రీలపైని మాతృ  
 త్వ భారమును నునుచుటకు మన మెంతమాత్రము వెనుదీయ



[illegible]

పించకుండుట పరమపవిత్ర ధర్మముగ నెంచుకొనవలెను. కాని మన సంతోషపద్ధతి యందలి సౌఖ్యాభిచే మరచి యీ పవిత్ర ధర్మము నుల్లంఘించు చున్నారము. ఈ యసాధ్య రోగము మన హృదయముల శార్వల్యము గావించి కొంత కాలమువరకు దైన్యజీవనము నెల్లెట్ల గడపిన యనంతర మానన్న మరణమునకు మార్గదర్శక మగుచున్నది. వినాపి తులు పరిణయముయొక్క యధార్థ ధర్మమును గ్రహించు వంశాభివృద్ధికై పుత్రోత్పాదనముకు దక్క బ్రహ్మచర్య మునకు భంగము కలుగకుండ ప్రవర్తనపవలెను

జీవితము యొక్క ప్రస్తుత పరిస్థితుల బట్టి యిది మిగుల కఠినమైనది. మనయాహారము, మనజీవిత మార్గములు, మనసామాన్య సంభాషణలు, మనచుట్టు పట్టు మొదలగునవి కామోద్యోగమును పురికొల్పి చురుకుజేయుట సమాన మాలుగ నెంచబడును. మన యింద్రియసుఖములు నిషము వలె ప్రాణములను దీయగలదు. ఈబంధవిముక్తి నొందుటకు శక్తిగలిగి యుండుట సాధ్యమగునా యని కొందరు సందేహింతురు. అట్టినునస్సంశయము గలవారిని గూర్చి యీగ్రంథము వ్రాయబడి యుండలేదు. కాని నిజమయిన యూనక్తి గలవారికొరకును, తదయభివృద్ధి నిమిత్తము చురుకుగ పాటు పడు ధైర్యశాలుల కొరకును వ్రాయబడినది. తమప్రస్తుతహీన స్థితితో తృప్తిజెందినవారు దీనింజదివిన నాగ్రహగ్రస్తులగుదురు. తమ శార్యాగ్య జీవనముతో మనఃస్ఫూర్తిగ వినుగుజెందినవారికిది కొంతప్రయోజనకారి యగునని నే నానపడుచున్నాడను.

పూర్వోక్తాంశమునుండి యింకను పెండ్లికానివారవి  
వాహితులుగ నుండ యత్నింపవలెననియును, వివాహమా  
డక తీరనియెడల సాధ్యమైనంత యాలస్యముగ పరిణయ  
మాడవలెననియు తెలుసుకొను చున్నారము. ఇందు కుదా  
హరణముగ పడుచువాండ్లిరువదియైదు ముప్పది వత్సరముల  
వయసుదనుక నవివాహిలుగనుండ శపథము చేయవలెను.  
దీనివలన గలుగు శారీరక ప్రయోజనములకంటె నితర  
ఫలితములను యిచట మేము వివరింప దలంచుకొనలేదు.  
వాని ననుభవింపగోరిన వారు తామ యట్లు గావింపగలరు.

ఈ పుటలను జదివెడు తలదండ్రులు తమ పుత్రుల  
కిరునది వత్సరములలోపల బరిణయము గావించి వారిమెడను  
నొక తిరుగటిదివ్వును కట్టవలదని నా ప్రార్థనము. స్వప్ర  
యోజన మాత్రమునె యోచించుకొనక తమబిడ్డల క్షేమ  
మును గూడ వారు జూచుచుండవలెను. జాతీయ గర్వము  
లేక గౌరవము మొదలగు నవివేకోద్దేశముల దోసి యట్టి  
దుర్మార్గపు టలవాటుల నభ్యసించుట వీడవలయును. తమ  
బిడ్డల క్షేమమునె నిజముగ నభిలషించువారలె తామయిన  
యెడల వారి శారీరక, మానస, నైతికాభివృద్ధుల బరిశీలించ  
వలెను. కేవలము బాలురుగ నుండినపుడుకూడ భయంకర  
మగు సుత్తర వాదిత్వముగల తాపత్రయ భూయిక్తమగు  
నైవాహిక జీవితమున బ్రవేశింప బలాత్కరించుటకంటె సధిక  
మగు నపకారము తమ పుత్రులకేమి చేయగలరు.

భార్య చనిపోయిన పురుషుడును భర్త పోయిన

శ్రీయును తదనంతరము శాశ్వతమైన యేకాకి జీవనము చేయవలయునని యారోగ్యవిధులు శాసించుచున్నవి. యానన వంతులగు శ్రీపురుషులు తమ జీవనద్రవ్యమును గోల్పోవుట యగత్యమా? యనుటను గూర్చి కొందరగుననియును గొందరుకాదనియును వైద్యులు భిన్నాభిప్రాయములు కలిగియున్నారు. ఇంద్రియ విషయానుభవముల కది కారణముగ గొను నభిప్రాయము న్యాయమైనది కాదు. ఇంద్రియ సుఖానుభవ మారోగ్యరక్షణ కగత్యము కాకుండుటయగాక యది దానికి భంగకారియని స్వానుభవము వలనను ఇతరానుభవము వలనను కొంచెముయిన సంశయములేకుండ దృఢముగ దెలుపగలను. శరీరముయొక్కయు మనస్సుయొక్కయు బలమంతయును జీవనద్రవ్యము తగ్గిపోవుట వలన పూర్ణముగ నశించుచున్నది. కాచుక మానసిక బలముల సంపాదించుటకు చిరకాలము పట్టును. పోయిన బలమును మరల సంపాదించుటకు చిరకాలముపట్టును. అప్పుడైన నది పునస్సంపాదితమగునని మనము చెప్పలేము. రంధ్రము పడిన పాత్రకు మాసిక వేసిన తరువాత పని కుపయోగించును, ఐన నది చిల్లిపాత్రగానుండును.

ముందు తెలిపియున్న ప్రకారము మన జీవితరక్షణ మునకు స్వచ్ఛమగుగాలి, నిర్మలోదకము, ఆరోగ్యకరాహారము, మంచి యాలోచనలు సత్యవసరములుగ నున్నవి. మన యారోగ్యమునకును, మన జీవయాత్రకు నన్యోన్యసంబంధము కలిగియున్నది. అది ముఖ్యమైనది. అందువలన పరి

శుభ్రముగా జీవయాత్ర నడిపినగాని మనమెన్నడును పూర్ణా  
 రోగ్యమును పొందజాలము. గతదోషములను మరచి స్వచ్ఛ  
 ముగ జీవయాత్ర నడపసాగింప నాత్మతగల మనుజుడు దాని  
 ఫలితమును పొందగలడు. స్వల్పకాలమైనను నిజమగు బ్రహ్మ  
 చర్యము నభ్యసించువారు బలమునందు శక్తియందును శరీర  
 మును మనస్సును అభివృద్ధి పొందునని చూడగలరు. వారే  
 విధమున నీధనము నెడబాయుట కిష్టపడరు. బ్రహ్మచర్యము  
 యొక్క ఫలితమును పూర్తిగా తెలిసికొనిన తరువాత కూడ  
 సంతరాయములచే దాని నవలంబింపకుండిన యపరాధినిగా  
 నేనుంటిని. దాని నవలంబింప కడుప్రయాసమునొందితిని. ఈ  
 యంతరాయమునకు పూర్వ పరముల యందున్న నాస్థితి  
 యును వానిమధ్య జరిగిన భయంకర వ్యత్యాసమును తెలంచు  
 కొనునపుడెల్ల నా హృదయము లజ్జాదుఃఖిపురము యొప్పు  
 చుండెడిది. కాని నాగతదోషముల తొలగి నేర్పుతో నీధన  
 రాశిని రక్షించుకొన నేర్చుకొంటిని గాన నైవానుగ్రహముచే  
 దాని నికముందుకూడ సంరక్షించు కొనుచుండగలనని నమ్ము  
 చున్నాను. బ్రహ్మచర్యము మిగుల సులభమైనను, సమూహ్య  
 ముననినేను స్వయం ఋజువుచూచియుంటిని. నేను బాల్యముననే  
 వివాహమాడితిని. కేవల బాల్యముననే బిడ్డలగంటిని. నాస్థితి  
 యొక్క యాదార్థ్యమును గనుగొని మేల్కొంటిని. అప్పుడు  
 నేను అధమాధమ దశయను సగాధమున మునిగి యుంటిని  
 కనుగొంటిని. ఈపొత్తమును జదివిన పాపక మహాశయులలో  
 నొక్కడేని నాయవభ్రమశముల ననుభవముల తెలిసికొని

ముందు జాగ్రత్తపడసి తన్నూలమున లాభమునొందినచో  
 నీసొత్తమున వ్రాసిన శ్రమకు పూర్ణబహుమానమును గాంచి  
 న తృప్తిపందగలవాడను. నేను శక్తియు నానక్తియు గలిగి  
 యుంటినిని పలువురు పలుకసాగిరి. నేనుకూడ దానిని విశ్వ  
 సించితిని. నాహృదయ మేవిధమునను బలహీనము గనలేదు.  
 కొందరు నేను దుడుకుగలవాడనని కూడ నేరస్థాపన గావించు  
 చుండిరి. నా మనఃకాయములయందు వ్యాధియుండెను. అయి  
 నను నామిత్రులతో సరిపోల్చుకొలి చూచినపుడు నేను  
 పూర్ణారోగ్యవంతుడను బలముగలవాడనని చెప్పకొన గలి  
 గితిని. ఇంద్రియ సుఖములకు మరగిన యిరువది సగనత్స  
 రముల తరువాత కూడ నేనీస్థితికి చేరగలిగితిని. అయిరువది  
 పత్సరముల కాలమునుగూడ నేను పరిశుద్ధుడుగా నుండి  
 యుండినయెడల నింకను నెంతమెరుగుగ నుండగలుగుదునో  
 కదా? యావత్కాలము బ్రహ్మచర్యావ్రత పరిపాలనమునై  
 జీవయాత్ర నడుపునెడల నాశక్తియు కార్యములయందు తన్నా  
 హమును వేయిరెట్లధికముగ నుండియుండును. వాని నన్నిటిని  
 నాయొక్కయు నాదేశము యొక్కయు శ్లేషమునకుగ నున  
 యోగింప శక్తిగలవాడనై యుందునని నాపూర్వమైన యుద్దే  
 శ్యము. నావంటి సామాన్యమనుజుని విషయమున నిది స్థిర  
 పడియుండినయెడల కాయక మానసిక నీతిదాయకములగు  
 శక్తులలోయెంతవర కాశ్చర్యజనకమగు ప్రయోజనమును  
 మనకుబ్రహ్మచర్యము గలుగజేయును. బ్రహ్మచర్యవట్ట మంత  
 కట్టుదిట్టముగ నున్నపుడు న్యాయవిరుద్ధమైన యింద్రియ సు

భానుభవములను క్షమాపణ నర్హమగు పాపమును గావించిన వారిని గూర్చి మనమేమి చెప్పగలము? వ్యభిచారము గుడిసె వేటుతనము మొదలగువానివలన కలుగు దోషముల నీతి మత విషయదోషము లగుటను నీయారోగ్య బోధక గ్రంథమున పూర్ణముగ చర్చింపబడవు. ఇందీ పాపముల గావించుట యనునేరమా లొనర్చిన వేలకొలది జనులు సమాఖ్య మొదలగు సవాశ్యవ్యాధులచే పీడితులగుచున్నారని చూపుట యేమాపనియైయున్నది. ఈదుష్టు లనివార్యమగు బాధల నందుదురుగాకయని దయాళుడగు దేవుడు తీర్మానించియున్నాడు. తమ బాధలనుండి విముక్తిగాంచుటకు మందు వారు వ్యర్థప్రయోజనములై నీచబంధముల బక్కి తమ యావజ్జీవము పీడింపబడుచుండుట కంటె వేరద్దెమునులేదు. లోకమున వ్యభిచారమే లేకుండినయెడల నూటి కేగునుంది వైద్యులకైనను పనిలేక యుండును. వ్యభిచారము మిండరికము యెంతవరకుండునో నంతదనుక మనుష్యజాతిమున కాశయుండదని ఉత్తమోత్తమ వైద్యమహాశయులనుకూడ సంగీకరింపజేయునంత విశేషసంఖ్యగల సుఖవ్యాధులు మనుష్యజాతిని మిగుల తీవ్రముగ పీడించిపట్టి పల్లంపుచున్నవి. ఈవ్యాధులకీచ్ఛ మందులు తాత్కాలికముగ కొంత గుణము చ్చినను వంశపారంపర్యముగ పీడించు నితర భయంకరరോഗముల గలిగించునవియును మిగుల విషతుల్యములుగను నుండును.

ఈప్రకరణమును ముగించుచు విహితములు తమ

బ్రహ్మచర్యము నెట్లు భద్రముగ కాపాడుకొనగలరో సంక్షేపముగ దెలిపెదము. నీరు గాలి యాహారములను గూర్చిన యాగోగ్యశాననముల నవలంబించిన మాత్రమున చాలదు. పురుషుడు తన భార్యా సహితముగ నేకాంతముగ నెంత మాత్రము నిద్రింపజనదు. స్త్రీ పురుషు లేకాంతవాసమును గోరుటకు బ్రధానసాధనములగు నుద్దేశములు యింద్రియ సుఖానుభవమునం దానయేయని ఋజువుచేయుట కాలోచన మనవసరముగనుండును. వారు రాత్రులు పృథగ్మయ్యల దూరమున నిదురింపవలెను. పగటి పూట యెడ

తెగక సమీపమున నుండునపుడు సత్కార్యములు జేయుచుండవలెను. ఘనుల చరిత్రముల స్మరించుకొనుచుండవలెను. ఇంద్రియ సుఖానుభవమే సర్వరోగ మూలకారణమను విషయము యొక్క సత్యమును పలుమారు మననము చేయుచుండవలెను. వారికెన్నడేని సుఖానుభవేచ్ఛ కలిగి యుండేకిందు నెడల చన్నిట న్నాన మాచరింపవలెను. అందువలన నీకామోదేకము చల్లారును. సత్కార్యాచరణోద్దేశములు కలుగును. ఇది యాచరణము గావించుట మిగుల కష్టమగు పనియెగాని కష్టముల తోడను కామములతోడను బోరి జయమునందుటకీ ప్రపంచమున మనము జనించియున్నారము. ఈపనినిజేయ నిష్టములేనివాడు నిజమయిన యారోగ్య మహాభాగ్యము నందజాలడు.



# ఆరోగ్యమార్గబోధిని.

(రెండవ భాగము)

## మొదటి ప్రకరణము.

వాయుచికిత్స.

ఆరోగ్యముయొక్క పునియాదిని గూర్చియు, తద్రక్షణ సాధనములగూర్చియు, నింతవరకు జగ్గించి పూర్తిజేసితిమి. శ్రీపురుషులెల్ల రారోగ్యచట్టముల కన్నిటికి విధేయులగుచు ఖచితమగు బ్రహ్మచర్యము నభ్యసించునెడల ముందు వాయు బడు ప్రకరణముల నగత్యముగ నుండును. అట్టి శ్రీలును పురుషులును సకల కాయక మానసిక వ్యాధి దూరముగ నుండురు. అట్టి శ్రీపురుషులెచట నున్నారు? వ్యాధివీడినెరులుగాని వారెవరుండురు? అయినను యీ పోత్తమున నివరింపఁబడిన చట్టముల కట్టుదిట్టముగ ననుసరించిన కొలఁదిని మనము రోగదూరులముగ నుండుము. మనము రోగార్తులమగునెడల నా వ్యాధులనుండి విముక్తిని గాంచ యత్నించుట మనవిధి. ఈదిగువ ప్రకరణములయందు ఆరోగ్యమును నిలుపుకొనుట కేమి చేయవలయునో తెలుపుట కుద్దేశించితిమి.

ఆరోగ్యరక్షణావశ్యకమగు నిర్మలవాయువు వ్యాధి నివారణసాధనముగ నుండును. ఇందు కుదాహరణముగ వాతపు నొప్పలచే పీడితులగువారు వాయువు నావిరితో వెచ్చజేసి చికిత్సితులగునెడల విశేషముగ చెమటబట్టి కీడ్లకు సుఖమిడును. ఈవిధమగు వాయుచికిత్స తురుష్కు సాధన మనఁబడును. విశేషజ్వరముచే బాధితుఁడగు వాని యెడలి బట్టలను దీసివేసి వాయువుతో నిద్రింపఁజేసినచో నుష్ణోగ్రత తగ్గి వెంటనే వానికి గుణమిచ్చును. చలిగా నున్నయెడల వాని మేనినిండ బూర్జీనును గప్పినవెంటనే చెమటబట్టి జ్వరము విడుచును. మనము సాధారణముగ నిందుకు వ్యత్యయముగ నడచుచుందుము. జ్వరితుఁడు బహిరంగ వాయువునందుండ గోరినను, వాడు పండుకొనియుండు గదితలుపులను గవాక్షములను గట్టిగ మూసి వాని శరీరమునిండతల చెవులను గూడ క్రమ్మనటుల బూర్జీనును కప్పదుము. అందువలన నారోగి భయపడి మఱిత బలహీనుఁడగును. జ్వరోష్ణాధిక్యములుగనున్న యెడల పైని వివరించిన వాయుచికిత్స పూర్ణముగ ననవాయ మగు తాత్కాలిక గుణమిచ్చును. నిశ్చయముగ జ్వరితుఁడు బహిరంగ వాయుప్రసారాధిక్యముచే గంపమొందకుండ జాగ్రతపెట్టవలెను. పైబట్టలేకుండ నుండజాలనియెడల జక్కగదుప్ప టిగప్పవలెను.

అంతర్గత జ్వరాదిరోగములకు వాయువును మార్పుట సిద్ధసాధనము. గాలిమార్పుచుండు జనసామాన్యభ్యాసమన వాయు చికిత్సా పద్ధతి నవలంబించుటయ. తరుచు జబ్బు

చేయుచుండు యిండ్లను దయ్యము లున్నవను నమ్మకముతో మన వానగృహముల తరుచు మార్పుచుండుము. ఇది వట్టిభ్రమ. అట్టి యిండ్లలోనుండు దుర్వాయువులె దయ్యములు. ఇట్లు మార్పుటయన నందలి వాయువును మార్పుట. తెన్నూలు మున వ్యాధి నివారించును. స్వల్పపరివర్తన మాత్రముననే సుగుణ దుర్గుణముల పెంటనే కలుగజేయునగుట ప్రబల సంబంధము. వాయువునకు నారోగ్యమునకు గలిగియున్నది.

వాయు పరివర్తనమునకుగాను విశేషప్రయత్నమునము లకోర్చి ధనవంతులు దూర దేశములకు బోవ నున్నట్లుగ నుండురు. బీదలు సయిత మొకయగారినుండి ముఱ్ఱములక యూహనకును, నొకయింటినుం డింకొకగృహమునకును బోగ లరు. ఒకేగృహమున నొకగదినుండి యింకొకగదికి మారుచు కూడ నొకప్పుడు రోగులకు మంచి స్వస్థత గలుగజేయును. కాని మంచిగాలికై నివాసమును మార్పుకొనుటకు జాగ్రత్త పడవలెను. ఇందు కుదాహరణముగ చెప్పుగాలిచే జనించిన రోగము మఱింత చెమ్మగల ప్రదేశమునకు మార్పుజేసిన కుదరనేరదు. ఇట్టి చిన్నజాగ్రత్తల పడుటలో దగు శ్రద్ధాభిరుగ నుండనియెడల నీ వాయుపరివర్తనము తరుచు గుణహీన మగును. రోగచికిత్సలలో వాయు ప్రవయోగింపబడునని దృష్టాంత పూర్వకముగ చెలువుట కీ ప్రకరణ ముద్దేశము బడినది. ఈరెండు ప్రకరణముల నొకదాని వంటిది నొకటిగ బరిప మా పాఠకమహాశయులు పార్థికులు.

## రెండవ ప్రకరణము .

జలచికిత్స .

వాయు వదృశ్య పదార్థముగనుక దానిపని నది యెంత యద్భుతరీతిని జేయగలదో మనము కనుగొనజాలము. నీటి యొక్క పనిని దాని చికిత్సాఫలితముల సహేతుకముగ జూచి తెలిసికొన వలయును.

ఆవిరి రోగనివారణ కారణమని దాని యుపయోగమువలన కొంతవర కంద తెలిగియున్నారు. జ్వరరోగములలో మనము తరుచు దాని నుపయోగించుచున్నాము. జలము నుపయోగించుటవలన బలవత్తరమగు తలనొప్పులు తగచు కుదురుచున్నవి. కీళ్లలో మేహవాతముల నొప్పులు పుట్టినపుడు ఆవిరి పట్టినపిమ్మట చన్నీట స్నానము చేయుటచే వెంటనే గుణమిచ్చుచున్నది. సామాన్యముగ శస్త్రములచే తను పలాశ్రీలచేతను మాననికురుపులు గడ్డలు సయిత మావిరిపెట్టుటవలన పూర్ణముగ మానుచున్నవి.

విస్తార మలసటకలిగినప్పు డావిరి స్నానముగాని యుష్ణోదక స్నానముగాని వానివెంబడి చన్నీళ్ల స్నానముగాని మిగుల గుణమిచ్చినట్లు కనుగొనబడినది. అట్లే నిద్రపట్టని రోగములయం ధుష్ణోదక స్నానము , వెంబడిని శీతలోదక స్నానము గావించి బహిరంగ వాయువులో నిదిరించుట వలన

తక్షణమే గుణము కనబడును. ఆవిరి బదులుగ నుష్ణోదకముపయోగింతురు. విస్తారము కడుపునొప్పిగ నున్నపుడు నడుముచుట్టు నొక గుడ్డకట్టి దానిపయి నొక సీసాలోనుష్ణోదకమును పూరించి కాచుటవల్ల తాత్కాలిక గుణము కలుగును. వమనము చేసికొనవలెనని కోరికగలిగిన యెడల విస్తారముగ నుష్ణోదక పానముచేసిన వాంఠియగును. మలబద్ధ వీడితులు పరుండ భోవునపుడు గాని యుదయమున నిద్రలేవగనే దంతభావనానంతరమున గాని యొక గ్లాసు వేడినీటిని త్రాగుటవలన తరుచు విశేషలాభమును సొందుదురు. సర్గార్డ్స్ స్ప్రింగుదొరగారు ప్రతిదినము రాత్రి పరుండ భోవునపు యొక గ్లాసును ప్రాతః కాలమున నిద్రలేచిన వెంటయొకటి నే గ్లాసును యుష్ణోదకమును త్రాగుటవలన తాము ప్రశస్తమయిన యారోగ్యదశయం నొంటివని నుడివియున్నారు. ఉదయమున తేనీరు పుచ్చుకొన్న తరువాత మాత్రమే యనేకులకు విరేచన మగుచున్నది ఆగుణ మిచ్చినది తేనీళ్లని వారు తెలియమిచే సంచుదురుగాని యధార్థముగ తేనీరు హానినిచేయును. అందలి యుష్ణోదకము విరేచనకారి.

ఆవిరిస్నానమున కొకవిధమగు మంచము నుపయోగింతురు కాని యదీయంత ప్రధానముకాదు. సారాయి, కిరసినాయిలు మొదలగువానితో వెలిగెడు నగ్నినిగాని కట్టలు బొగ్గు మొదలగు వానితో చేయబడు నిప్పును గాని నామశ్యమయిన పేముకుర్చి క్రిందనుంచి మంట చేయవలయును.

అనివ్వు పయిని నీటితో నిండిన పాత్రనుంచి మూతిని మూడు వలయును. ఆ కుర్చిపయి నొకదుప్పటి గాని బూర్జీసుగాని మూడు వైపులకు వ్రేలునట్లు పరచవలెను. ఆరోగికా యగ్ని వేడి చొరకుండునట్లు జాగ్రత పడవలెను. అపుడా రోగిని దానిపయిని గూర్చుండబెట్టి వానినిండ బూర్జీసును గాని దుప్పటిని గాని నిండుగ గప్పవలెను. అప్పుడా పాత్రము మిథ మూతను తీయగనే దానినుండి వెడలు నావిరి తగులునట్లు దురుగా వానిని పరుండపెట్టవలెను. తలనుకప్పకొను సాధారణాభ్యాసమున కవసరమగు జాగ్రత పుచ్చుకొనవలెను. ఆ యావిరిలోని యుష్ణము శరీరముగుండ తిన్నగతలకెక్కి ముఖముపయి విస్తారము చెమట పట్టును. రోగి కూర్చుని లేచలేనంత బలహీనముగ నున్నపుడు గర్భిణిగల మంచముపయి నాతః పరుండబెట్టి ఆయావిరి సుంతయును పైకిపోకుండ జాగ్రతగ నుంచవలయును. ఆరోగి బట్టలకుగాని వాని బూర్జీసునకుగాని నిప్పంటకొనకుండ చూచుకొనవలెను. రోగి యారోగ్యదశనుగూడ యుక్తముగ విచారించవలెను. అట్లు విచారించక యావిరి పెట్టిన నుపద్రవహేతువగును. ఆవిరి స్నానము చేసిన పిమ్మట రోగి బలహీనతను గాంచును. కాని యా నీరసము చిరికారముండనేరదు. అయినను అతి తరచుగ నావిరి నుపయోగించుటవలన శరీరతత్వము బలహీనతను గాంచును. యుక్తముగా యోచించి యావిరి నుపయోగించుట మిగుల ముఖ్యమయిన విషయము. శరీరావయవములలో ప్రతి దానినిగూడ నావిరి పెట్టనగును. ఇందు కుదాహరణముగా తల

నొప్పి గలవాని యావచ్చరిరమున కావిరిపెట్ట నెవసరము లేదు. ఉష్ణోదక యుక్తమయిన చిన్న ముఖముగల పాత్రపైని తలనుంచి దానికి గుడ్డలు చుట్టవలెను. అప్పుడావిరి నాసారంధ్ర ములద్వార లోనికి నీల్చుదు తలకెక్కు నట్లొనర్చును. ముక్కు రంధ్రములు దిమ్మవేసినయెడల యీవిధానముచే తొరవల డును. శరీరావయవములలో నేదియయినను మంటగలిగి యున్న యెడల దాని కావిరి పెట్టవలెను. చల్లని నీటి యొక్క యాషఢోపయోగమును గూర్చి స్వల్పసంఖ్యాకులు మాత్రము సత్యగ్రహణముచేసిరి. ఈ విషయమున నుష్ణోదకము కలెను నది యెక్కువ విలువగలది. మిగుల బలహీనులు గానియితిని లుపయోగించవలెను. జ్వరము, మహాచి మ్మెనలగు చక్కగత రోగములలో చన్నీటిలో ముంచిన దుప్పటిగుడ్డ నుపయోగించుట మిగుల ప్రయోజనకారి యగును. ఇది తలచు యత్యద్భుత ఫలితము నొసగును. కొంచుమేని ధిస వ్యయము లేకుండ నెవరయిన దాని నుపయోగించ వచ్చును. మాంద్యము, ప్రళాపము కలిగిన యెడల శీతలోదకమున ముంచిన గుడ్డను తలచుట్టు కట్టుగు వలన తక్షణ మా గుణములు లెగ్గును. మలబద్ధ బాధితులగు వారు కొంతకాలము వరకు కడుపుచుట్టును మంచునొరగించిన నీటిలో ముంచిన గుడ్డను చుట్టుటవల్ల విశేష ప్రయోజన మును గాంచుదురు. ఈ సాధనమువలన బుద్ధి పూర్వక మగు ఉక్లెశప్తము గూడ తరచు నివారించును. తలము యొక్క యే భాగమందైనను రక్తముకాదు. నెలల మంచు

వంటి చల్లని నీటితో కట్టుగట్టిన నాగిపోవును. ముక్కునుండి రక్తము కారునెడల తలమీద చన్నీళ్లుపోయుట వలన నాగిపోవును. నాసారోగములు, రొంప, తలనొప్పి మొదలగు బాధలు ముక్కుతో నిర్మలమగు చన్నీళ్ళ నెగపీల్చుటవల్ల కుదురును.

ఒక ముక్కుతో నీ రెగపీల్చి రెండవ దానితో విడచి పెట్టుటగాని, రెండు ముక్కులద్వారాపీల్చి నోటితో విడిచి పెట్టుటగాని జరగవలెను. ముక్కురములు శుభ్రముగా నున్న యెడల నీర గర్భములో జూరనను బాధలేదు. ముక్కు రంధ్రములు శుభ్రముగా నుంచుకొనుట కిదియే సర్వోత్తమ మార్గము. ముక్కు రంధ్రముగుండ నీటి నెగపీల్చుజాలనివాడ పిచికారీ నుపయోగ పరచుకొనవచ్చును. కొన్ని ప్రయత్నములు చేసిన పిమ్మట మిగుల సులభముగా నావనిని జేయగలము. తలనొప్పలు, ముక్కులోని దుర్గంధము నాసికా ద్వారమునందలి చీమిడి మొదలగు మురికి చేరియుండుట మొదలగు వాని కిది మిగుల ప్రయోజనకారియగుచుండును మిగుల సులభమయినది గనుక అంద రీపనిని జేయ నేర్చుకొన వలెను. అనేకులు వస్త్రీకర్మను (Linen) చేసికొనుటకు భయపడుదురు. అందువలన శరీరము బలహీన మగునని గూడ కొందరనుకొందురు. అట్టి భయమునకు కారణములేదు. లేక్షణము విరేచనముచేయుట కింతకంటె నుత్తమసాధన మెద్దియులేదు. ఇతరౌషధము లన్నియు వ్యర్థమయినపు డనేక రోగములలో నిది గుణమిచ్చినది. ఇది యిఁకాచి



విరేచనము చేయును. విషపదార్థ సంయోగమును మాన్పును. వాతనొప్పులు, అజీర్ణము, మల బద్ధమువలన కలిగెడు నొప్పుల మొదలగు వానిచే బాధింపబడువారు రెండుపొనుల నీటితో వస్త్రీకర్మను చేయవలయును. అది నిమిషములపయిని గుణమిచ్చును. ఈవిషయముల నొక గ్రంథకర్త యిట్లు చెప్పుచున్నాడు. ఒకప్పుడు తాను దీర్ఘకాల మజీర్ణబాధ పీడితుడగు యుండెననియు నన్ని మందులు వ్యర్థమగుటచే క్రమముగ బలహీనుడయియుండి వస్త్రీకర్మము గావించుచుండుటవలన తక్షణమూ బాధ నివారించి ఆకలిపుట్టి దినక్రమమున తన వ్యాధియంతయు మూలమట్టముగ కుదిరెననియు చెలికెను. ఈ వస్త్రీకర్మవలన కామెర్లు మొదలగు వ్యాధులు గూడ నివారించెను.

ఈ వస్త్రీకర్మను తరుచు నుపయోగించుకు గుడల చల్లని నీళ్లనె వాడవలయును. ఉష్ణోదకమును తరుచుగా వాడుటవలన శరీర తత్వము బలహీనమగును. జర్మనీదేశపు వైద్యుడగు లూయిస్ కూనీ దొరగా రనేక పోషకవలననున్న నిమిష వ్యాధులకు జలచికిత్సయే శ్రేష్ఠతమమయినదని నిస్పృహ పరచిరి.

జలచికిత్సనుగూర్చిన యాయన గ్రంథములు . జన సామాన్యముచే నాదరింపబడుచున్నవి. అది ప్రాచీనమున గల యన్నిభాషలలోను హిందూదేశపు వివిధ భాషలలోనికని పరివర్తింపబడినవి. ఆయన గర్భగోళమే సమస్త వ్యాధులకు

స్థానముని వాదించుచున్నాడు. గర్భములో కాక విస్తారమున్నప్పుడది జ్వరము, మేహవాతపు పట్టు, శరీరముపై నుబ్బు మొదలగు వ్యాధి రూపమున బాధించుచున్నది. కూసీగాలి ముందు చిరకాలము క్రిందటనే యనేకులు జలచికిత్స నుగ్గరించిరి. ఆయన పద్ధతులను విధానములును ననేక వ్యాధులలో గుణమిచ్చియున్నవి. అన్ని రోగములయొక్క సామాన్యోత్పత్తిని వివరించినవా డాయనే! ఆయన యద్వైతములను సంపూర్ణముగా మన మంగీకరింప నగత్యములేదు. నాయన భవములోనికి వచ్చిన యనేక దృష్టాంతములలో నొక దానినిమాత్రమిచట దెలుపుచున్నాను. మేహవాత నొప్పులలో నితర సాధనము లన్నియు బ్రయత్నించి వ్యర్థమై పిమ్మట కూసీగారి పద్ధతి సంపూర్ణారోగ్యమిచ్చినది.

గర్భములోని యుష్ణము చిన్నీళ్లుపయోగించుటచే తొలగిపోవునని గ్రహించి కూసీగారు గర్భమును దాని చుట్టునున్న భాగములును మిగుల చల్లని నీటితో స్నానముచేయుటను నియమించి యున్నాడు. ఈస్నానమున విశేష సదుపాయముగ నుండుట కొక రకమైన యినుపరేకుతోట్టె నొకదానిని పన్నెను. అయిన నిది బొత్తిగా ననివార్యముకాదు. గుండ్రముగ నుండు యినుపరేకుతోట్టెలు వివిధ గుణములు గలవారి కనుకూలమగునటుల వివిధ పరిమాణములు గలవి మన యంగడులలో విక్రియింప బడుచున్నవి. తొట్టిలో ముప్పాతికవరకు చిన్నీటిని నింపవలెను. రోగి తన పాదములను సూర్యకాయమును నీటిపై నుంచునటులను

తొడలవరకు నుండు మిగత శరీరభాగము నీటిలో నుండు నటులును నందు గూర్చుండవలెను. పొట్టిగానుండు ముక్కాలిపీటమీద సదుపాయమునకై కాట్లించుకొనవచ్చును. రోగి నీటిలో పత్రహీనుడై కూర్చుండవలెను. వానికి చలివేసినయెడల పాదములును శరీరోర్ధ్వ భాగమును బూర్తినుతో కప్పకొనవలెను. కమ్మిజు తొడుగుకొన్నయెడల నది నీటికి పైగానే యుండవలెను. విస్తారముగ నిర్మల వాయువు వెలుతురుగల ప్రదేశములలో స్నానము చేయవలెను. అప్పుడు రోగి గర్భమును చిన్న ముసుగుతువలుగువస్త్రతో రుద్దుకొనవలెను. రాపాడునట్లు అయిదు ముదలు ముప్పది నిమిషములకు మించని కాలమువరకు రుద్దుకొనవలెను. అనేకవ్యాధులలో తక్షణమే గుణము కనిపించు చున్నది. వాతానోష్పలలో గర్భములోని వాతమును తొలగించును. జ్వర రోగములలో నుష్ణమాన యంత్రములలో నుష్ణోగ్రిత యంత్రముల రెండు డిగ్రీలు తగ్గిపోవును. షూడించి నిరేచన మగును. అలసటకనపడదు. నిద్రాభంగము పోవును. మత్తుతొలగి చురుకుగ నుండును. శ్లిత వ్యత్యయములు సత్యముకంటెను నిశ్చయము గనుండును. నిద్రలేమియు నతి నిద్రమును గూడ నొకే సమయము సంభవములు. గ్రహణియు మలబద్ధమును గూడ పుష్కము వలననే కలుగుచున్నవి. ఈరెండును జలస్నాన విధానము నలసకుదురును. చిరకాలస్థమగు మూలవ్యాధులు క్రిమిముగి పభ్యము చేయుచు జలస్నాన మాచరించుట నలస విధానము మగును. పలుమరు నమియు నననరముచే నీడితులగుచు

స్వస్థమునకై యీ చికిత్స చేయవలెను. దానిసహాయమువలన బలహీనులు బలవంతులు కాగలరు. దీర్ఘమగు వాతనొప్పులు గూడ నీ జలస్నానముచే కుదిరినవి.

అది శిరోభారము పార్శ్వపు నొప్పులు రక్తముచేడుట యను వ్యాధులకు బలవత్తరమగు నివారకౌషధముగ నున్నది. రాచపుండువంటి రోగములకు కూడ నది యమూల్యమగు మందని కూనీగారు తెలిపియున్నారు. గర్భిణి యీచికిత్స కల వాటు పడియున్నయెడల సుఖప్రసూతి యగును. వేయేల! దీని కలవాటుపడినవారెల్ల వయోజాతి విచక్షణలతో పనిలేక ఫలితమును బొందుదురు.

తడిగుడ్డను చుట్టుకొనుట యను నింకొక విధముగ స్నానము కలదు. అది యనేక వ్యాధులకు సిద్ధౌషధము. ఈస్నానవిధానమిట్లు “రోగి కాళ్లుచాచుకొని పరుండజాలు నంత పొడవుగల బల్ల లేక కుర్చీని ధారాళముగ వాయువు ప్రసరించుతావున నుంచవలెను. ఇరుపజ్జల వేల్చిడునట్లు దానిపయిని నాలుగు బూర్నీసుల బరచవలెను. ఋతుస్థితి ననుసరించి బూర్నీసుల సంఖ్య హెచ్చుగ్గులుగ గొనవగును. చల్లని నీటిలో చక్కగ దడుపబడిన రెండు టైల్లని దళసరి దుప్పటుల దానిపయి బరచవలెను. ఒకకొనను బూర్నీసుల క్రింద తలగడనుంచవలెను. రోగి కోరునెడల వాని నడుము చుట్టు నొక చిన్నబట్ట దక్క తక్కినబట్టలన్నియును దీసివేయ వలెను. మోచేతుల పల్లముల నానుకొని వానిచేతులు తాకు నటుల రోగిని పరుండబెట్టవలెను. పిమ్మట నాదుప్పటులను

బూర్జీసులను నొకటివెంబడి నొకటి వానియొడలి చుట్టును చుట్టబెట్టవలెను. కాళ్లక్రింద వేలెడు భాగములను చక్కగ పాదములను గవ్వనట్లు చుట్టబెట్ట జాగ్రత్తపడవలెను. రోగి యెండకేదురుగ నుండునెడల నొక తడిగుడ్డును వాని తలపయిని ముఖముమీదను నుంచవలెను. ముక్కు నెపుడును పోరచి యుంచవలెను. మొట్టమొదట రోగికి కంపము జనించును. కాని సహించదగినంత వెచ్చగనుండును. ఈతరువాత నైదునిమిషముల కాలము మొదలొక గంటవరకు పరుండగలడు. కొంత కాలమిట్లుండిన సిమ్మట వాని యొడలికి చెమ్మటపట్టును. కొన్ని వేళల నిదురపట్టును. ఈదుప్పట్లనుండి వెలువడిన తోడనే యారోగి చచ్చి పన్నునముచేయవలెను. మహాచి, జ్వరము, గజ్జి, తామర, పోతరబొటిమెలు, మచ్చలు మొదలగు చర్మవ్యాధుల కిది ప్రశస్తమగు మందుగనున్నది. ఈ విధానమువలన నాటలమ్మ మహాచికము మున్నగు దుష్ట రూపకముగు వ్యాధులు సయితము పూర్ణముగ మానును. ఈతడివస్త్రస్నానము స్వయముగ జేయుటయును, పగులచేత జేయించుటయును గూడ నతి సులభ గ్రాహ్యములగును. అందువలన గాంచు సత్యద్భుత గుణమును స్వయముగ గాంచుదురు. శరీరమందలి మలినమంతయు నీ తడిదుప్పట్ల కంటుకొనును గాన వాని నుష్టోదకముతో జక్కగ నులుకు కొనకుండ మఱల నుపయోగించరాదు.

అహార దేహపరిశ్రమాదుల గూర్చి యింతవరకు తెలిపియున్న నిబంధనల చక్కగ నవలంబించినగాని యీ స్నాన

మువలన కలుగు పూర్ణఫలితముల బూర్తిగ ననుభవింప జాలరని వేరుగ జెప్పనగత్యములేదు. ఇందు కుదాహరణము వాతనోష్ణలచే బీడితుడగు రోగి కూనీగారి స్నానముల వలనగాని, యీయార్ద్రవస్త్రస్నానము వలనగాని, యనా రోగ్యాహారభుక్తి యనిర్మల వాయుసేవ, దేహపరిశ్రమోపేక్ష, మొదలగు నపఖ్యములను జేయుచుండు నెడల నేమి ప్రయోజనమును బొందగలడు? ఆరోగ్యశాసనముల నన్నిటి నప్రమత్తుడై యవలంబించునపుడే జలచికిత్సా ప్రయోజనముల గననగును. అట్లు గావించునెడల దాని సుగుణములు స్థిరమై తక్షణోపయుక్తములగును.



## మూ డ వ ప్ర క రణ ము .



### మృ త్తి క చి కి త్న లు .

మృత్తికయును రోగనివారణ సాధనమని యిపుడు దెలుప నారంభింతము. దాని సుగుణములు కాలక్రమమున జలచికిత్సలకంటెను సుప్రసిద్ధము లగుచున్నవి. మంకిట్టి యుపయోగ గుణమున్నదని విని యాశ్చర్యపడ నవసరము లేదు. మానవదేహము మృత్తికా నిర్మితముకాదా! మృత్తిని సుద్ధిచేయువస్తువుగ మన ముపయోగించుచున్నాము. దుర్గంధ

ములను తొలగించుటకుగాను మన నట్టిగడ్డను మట్టితో నలు కుకొందుము. కుళ్లుచున్న పదార్థములమీద మన్నచోసి కప్పి న వాయువును పాడుచేయకుండును. మృత్తికతో మన చేతులను రహస్యస్థానములను శుభ్రపరచుకొందుము. యోగులు తమ శరీరములకు మృత్తికను పూసుకొందురు.

కొందరు కురువులకును, గడ్డలకును, గాయములకును, మందుగ దాని నుపయోగింతురు. మృతశరీరములను మట్టితో పూడ్చుదురు. అందువలన గాలి పాడుగానేరదు. ఇదంతయు మృత్తిక శుద్ధిగావించు నదియును, వ్యాధి నివారకముచేయు నదియును యనేకామూల్య గుణదాయనియు బోలువుచున్నది.

కూనీగారు జలచికిత్సలయందెట్లు శిశ్నాభిరోయి ప్లీ మరియొక జర్మనీ వైద్యుడు భూమి దాని గుణగణములను గూర్చి పరిశ్రమగావించి యుండెను. మిక్కిలి చిక్క వ్యాధులయందునహిత మీ మార్మిక చికిత్సల మిగుల జయప్రద మగు నటుల నుపయోగింపనగునని యాయన పలుకుచున్నాడు.

ఒకప్పడొక నర్పదప్తు నందరు మృతుడయ్యెనని తెలుచి విడిచిపెట్టినప్పు డాతని దేహమును మంటితో కొంతకాలము వరకు కప్పియుంచి బ్రతికించితి నని యాజర్మనీ వైద్యు డింతవరకు నుడువుచున్నాడు. దీని యాధార్థ్యమునకు సగళయమిద కారణములేదు. శరీరమును మంటితో పూడ్చుటవలన దాని యందమితోష్ణము కలుగునని యందరెరిగియున్నారు. ఈ గుణ మెట్లు కలుగునో తెలియకున్నను మృత్తిక విషహర గుణము.

కలదని చెప్పకతీరదు. సర్పదష్టుల కెల్లర తీవిధమున కుదరక పోవచ్చును. కాని యన్నివిషయములయందు నీ మార్గమును యత్నింపవలెను. తేలుకాటు మొదలగు వానిలో బురద నుపయోగించుట మిగుల లాభకారియని నాస్వానుభవము వలన నే జెప్పగలను.

ఈకింది మృత్తికా చికిత్సల నేను స్వయముగ బ్రయత్నించి జయము గనియుంటిని. మలబద్ధము, గ్రహణ దీర్ఘకాలమునుండి పీడించుచున్న పరిణామహూల మొదలగు వ్యాధులు బురద కడుపునకు రెండు మూడురోజులు కట్టుగట్టుట వలన నివారించును. తలనొప్పి బురదను తలచుట్టు గుడ్డతో కట్టినయెడల తక్షణమ రూపుమాయును. ఈ విధానముచే కళ్లకలక కూడ మానును. మంటకలిగిన గాయములైన నిర్ణీ కుదిరియున్నవి. పూర్వపుదినములలో నేను క్రమముగ ఈనోసు ప్రూటుసాల్టువంటి విగేచనోషధము లనుదినము సేవింపక స్వస్థము గాంచ లేకుండువాడను. మార్గీక చికిత్సల విలువను గ్రహించిన 1904 సం॥ రం నుండియు నట్టి యాషధముల నుపయోగించు నవకాశ మొక్కటియును చిక్కకున్నది. గర్భము పయిని, తలమీద నొకబురదకట్టు కట్టుట వలన గొప్పజ్వరములు మానును. గజ్జి, తామర, కురుపులు మొదలగు చర్మవ్యాధులు బురద నుపయోగించుట వలన కుదిరినవి. కానిచీముకారెండు కురుపులు నిస్సందేహముగ సులభముగ మానవు. కాలుటవల్ల కలిగిన కురుపులు, గాయములు, బురద నుపయోగించుట వలన మంటతగ్గిమానును. ఈ చికిత్సలవలన మూలములుకూడ నివా



రణమగును. మంచువలన కాళ్లుచేతులు యెర్రైన సొంగిన వుడు బురదయె సిగ్ధావధము. కీళ్లనొప్పులుకూడ దీనిచే నివారింపను. మృత్తికా చికిత్సలను వీనినూడియు నితర శోధనల నుండియు రోగములయొక్క గృహచికిత్సలకు మృత్తిక యు మూల్యపదార్థమని నిర్ధారణ గాంచితిని.

వివిధమగు మృత్తికలన్నియు సమాన గుణనాయకములు గానేరవు. శుభ్రమగు నేలయందు త్రవ్విన పోకి మట్టి మిక్కిలి గుణమిచ్చునది గాన నది గ్రహింపఁబడవలయును. అది మిగుల కొయ్యపాకముగ నుండక రాలు బిగి మట్టికిని యిసుకకును మధ్యరకముగ నుండిన మంచిది. అప్పుడేడ మొదలగు చెత్తలతో నది మిశ్రమమై యుండరాదు. దాని జల్లెడతో జల్లెంపవలెను. చల్లని నీటితో నానబెట్టవలెను. వాడుకకుముందు దానిని చక్కగ నంటుకొను నట్లుచువలెను. పిమ్మట నది శుభ్రమైన నారలేని గుడ్డతో కట్టబడవలెను. చిక్కని పట్టు ద్రవ్యముగ దాని నుపయోగించవలెను. ఈ బురద యెండిపోకమున్నె పట్టును తీసివేయవలెను. సామాన్యముగ నది రెండు మూడు గంటల వరకుండును. ఒకమా రుపయోగించిన బురదనికొక సారి వాడరాదు. ఒకమా రుపయోగించిన బట్టను నెత్తురు మొదలగు మురికి పదార్థములు పోవు నట్లు చక్కగ నుతికిన పిమ్మట మగల నుపయోగింప వచ్చును. కడుపునకు పట్టు వేయవలసి వచ్చినపుడు మొదట దానిపై నీటి వెచ్చని గుడ్డను కప్పవలెను. ప్రతివాహిక డబ్బుచున్నను నీటి పరచి యుంచుకొనవలెను. దాని నుపయోగించు సవనము

పచ్చినప్పుడు దానికై వెదకికొనకూడదు. ఆలస్యము చేసిన నపాయము కలిగించు తేలుకాటు మొదలగు వ్యాధులలో విలువయగు కాలము విస్తారము వ్యర్థము చేయవలసి వచ్చును.

## నాల్గవ ప్రకరణము.

జ్వరము, తన్నివారణ మార్గములు.

మనమీపుడు కొన్ని విశేషవ్యాధులను వాని చికిత్సలను గూర్చియు విచారింప వలసియున్నది. అందు మొదటిది జ్వరము.

శరీరములోని యుష్ణముయొక్క యొకానొక స్థితిని జ్వరమందుము. ఈ రోగ మనేక భేదములుగా నాంశ్లేయ వైద్యులు విభజించి యున్నారు. అందు ప్రతిదానికి వేర్వేరు చికిత్సలు కలవు. సర్వసాధారణములగు వాడుకలను బట్టియు, నీ ప్రకరణములయందలి విధులను బట్టియు, అన్నిజాతుల జ్వరము లొకరీతి చికిత్సల వలననే కుదురునని మనము చెప్పగలము. సామాన్య జ్వరము మొదలు మహమ్మారి నరకు (Bubonic Plague) చికిత్సలజేసి చూచితిని. అన్నిటియందు ననివార్య ఫలితములనే గాంచియుంటిని. 1904 సం॥ములో దక్షిణాఫ్రికాలో నున్న హిందువులకు ఘోరముగు.

మహామారి వ్యాపించినది. 24 గంటలలోపల నీజబ్బు వచ్చిన 25 గరికి 23 గురు జనులు మరణించినంత కఠినముగ నుండును. మిగిలిన వారిని నైద్యశాలకు గొనిపోవ నగదొకడు మాత్రము జీవించెను. వానికి బురదపట్టువేసిరి. బురదపట్టు మాత్రమేనాని ప్రాణముల నిలిపినదని చెప్పజాలము కాని యదివాని కుచకారము చేయలేదని మాత్రము పలుక లేము. వారపు మూడుత్రిశ్చుల లో మంటతోగూడిన గొప్ప జ్వరముచే బీడితులగుచుండిరి. వాగుస్మృతి తప్పియుండిరి. ఈ మట్టి పట్టు వేయబడిన వాడు రక్తమును మియుచు మిగుల జబ్బుగ నుండును. వానికి కొంచెముపాల నిచ్చిరని తరువాత వైద్యులవలన తెలిసికొంటిని.

జ్వరము లనేకములు మలబద్ధముచే కలుగుచున్నందున తొలుదొల్త జేయదగు కార్యము రోగికి లంఘనము చేయించుటయే. లంఘనమువలన బలహీనుడు మరింత బలహీనతగాంచు ననుయూహ మూహపిశ్వాసము. మనము తినిన యాహారమునందు రక్తముగ మారినభాగమే ప్రయోజనకారయనియు మిగత భాగమంతయు కడుపునకు బరువునకు చేరినియును మనమిదివరకే తెలిసికొని యున్నాము. జ్వరరోగములయందు జీర్ణావయవములు మిగుల బలహీనములుగ నుండును. నాలుక నిగురుగను పెదవులెండి గట్టిగను నుండును. ఇట్టి స్థితిలో రోగి కేయాహారమొసగినను నదిబిడ్డిముగానే జ్వరమునకు సహకారియగును. లంఘనములను కట్టినయెడల వాని జీర్ణావయవములు తమవిధుల నెరవేర్చుకొని నవకాశము కలిగి యుండును. కనుక నొకటి రెండు దినములు లంఘనములు

కట్టవలసినయగత్యము కలుగుచున్నది. కూని పద్ధతి ననుసరించి రోజున కథమము రెండున్నానముల జేయించవలెను. స్నానము చేయలేనంత బలహీనముగ రోగి యుండు నెడల వానిగర్భమునకు బురదపట్టు వేయవలెను. తల మిగుల వేడిగగాని నొప్పికలిగిగాని యున్నయెడల తలకుమట్టి పట్టు వేయవలెను. సాధ్యమగునంతవరకు రోగిని మంచిగాలి తగులుచోట్ల బరుండబెట్టవలెను. వానికి నిండుగ బట్టకప్పవలెను. భోజనకాలమందు చక్కగ వడకట్టిన నిమ్మకాయ రసమును చల్లని లేక మరుగుచున్న నీటిలోబాగుగకలిపి యివలెను. సాధ్యమగుచో శర్కరను చేర్చకూడదు. ఇది మంచి గుణమిచ్చును. రోగిపండ్లాపులుపున కెంతవరకోర్పునో యంతవరకెదానినీయవలెను. పిమ్మట నొకయరటిపండు నంతనుగాని ముక్కనుగాని యియ్యవలెను. దానినొక గరిటెడు బల్లెవునూ నెతోడను నొక గరిటెడు నిమ్మరసముతోడను చేర్చవలయును. దాహమగునెడల కాగి చల్లారిన నీటియందు నిమ్మరసమును జేర్చి యిచ్చుచుండవలెను. కాచనినీరెన్నడీయరాదు. జ్వరితునకు వీలయినంత తక్కువసంఖ్యగల వస్త్రము లుండవలెను. సన్నిపాతజ్వరాది బాధలచే బీభీష బడినవారుకూడ నీస్వల్ప చికిత్సలచే స్వస్థతగాంచి పూర్ణారోగ్యమును గాంచి యున్నారు.

క్విన్తెనువలన జ్వరములు కుదిరిన ట్లగపడుచు గాని యది వరుసగ నితరరోగముల యుత్పత్తి కాలవాలమగును. క్విన్తెను మిగుల నుపయోగపడు మన్య జ్వరములయందు సైతమది స్థిరగుణమిచ్చియుండుట నే నరుదుగగాంచియున్నాను.

ఇండుకు వ్యత్యయముగ మన్యజ్వర పీడితు లనేకులకు పైని  
దెలిపిన చికిత్స సిద్ధిగుణ మిచ్చియుండిన రోగుల ననేకుల నేను  
గాంచియుంటిని.

జ్వరములో పాలు మాత్రమే పుచ్చుకొనవలెను. అనేకు  
లకు, పాలు కఠినముగ జీర్ణమగుపదార్థమగుటను, ప్రారంభ దశ  
లో నదియనేకులకు హాని చేసియుండెనని నాయనుభవమువలన  
గనుగొంటిని. పాలియ్యవలసి వచ్చినయెడల గోధుమను, కాఫీ  
రూపమున నిచ్చుట మంచిది. నీటిలో చక్కగ నుడికించిన  
శొంచెము వరిపిండితోనైనను నియ్యవచ్చును. కాని జ్వరాధి  
క్యములో పాలెంతమాత్ర మియ్యరాదు. అట్టిసితిలో నిమ్మ  
రసము మిగుల జయప్రదమగునని చెప్పవచ్చును. నాలుక  
శుభ్రమైన నిమ్మట నరటిపండు కూడ పథ్యమున తేర్చి పైని  
వివరించినరీతి నియ్యవలెను. మలబద్ధమున్నయెడల్య వెలిగారిము  
చేర్చిన యుష్ణోదక వస్తిని విరేచనోపధములకుబనులుపయోగిం  
చునది. అటుపిమ్మట బలీను నూనెతో గూడిన పథ్యము కాల  
విరేచనము గావించుచుండును.



## వి ద వ ప్ర క రణ ము .

మలబద్ధము, గ్రహణి, కురుపులు, మూలవ్యాధి.

ఈప్రకరణమున నాలుగు వివిధరోగముల నొక్కడ గుదిగుచ్చియుండుట ప్రథమ దృష్టిలో నద్భుతముగ గన్పట్ట వచ్చును. కాని నిజముగ నా నాలుగు నొంటొంటితో సమీపించి కూడియుండుటను కొంచమో గొప్పయో యొకేవిధ మగు చికిత్సచే నివారించును. అజర్ణపదార్థముచే పొత్తికడుపు దాపబడి యుండినపుడది తత్వానుసారముగనం దేదేని యొక వ్యాధికి మార్గము జూపును. కొన్ని తత్వముల కది మలబద్ధము గలిగించును. ఝాడించి విరేచనము గాక కొంచెము కొంచెముగా మలము వెడలునపుడును విరేచనమగునపుడును విశేషబాధ కలుగునెడల నెత్తురు, చిము పడుట కలుగును. లేదా మూలములు బయలుదేరును. ఇతరములలో నీర్ణవిరేచనములయి యవి రక్తగ్రహణిగ మారును. ఇతర విషయములలో పీననగలిగించి కడుపునొప్పితో గూడిన చిము విరేచనము లగుచుండును.

ఈ వ్యాధు లన్నిటియందును రోగి కాకలి మందగించును. వానిశరీరము తెల్లబారి బలహీనమగును. నాలుక జగురగును. నిశ్వాసము దుర్వాసన కలిగియుండును. అనేకులు తలనొప్పి మొదలగు నితర బాధలచే పీడింపబడుచుం

దురు. మలబద్ధము నిశ్చయముగ సర్వసామాన్యమైయున్నది. తన్నివారణకుగాను వందలకొలది మాత్రలును వటుకములును చూర్ణములును కనిపెట్టబడియున్నవి. మదర్ నీగెట్టు సరపు, ఈనోను పూట్టు సాట్టు మొదలగు సిద్ధాపథముల ముఖ్యవిధి మలబద్ధమును తొలగించుటయే కావున చేలకొలది జనులు వానిని పూర్ణముగ నివారణ చేసికొను యడియాసతో తాపత్రయపడుదురు. మలబద్ధము మొదలగు వ్యాధు లగ్భిర్ల ఫలితములనియు వాని నివారించుట కుత్తమ మార్గ మగ్భిర్ల కారణములను తొలగించుకొనుటయే యనియు నే వైద్యుడు గాని హాకీముగాని నీకు తెలుపుచుండును. వారిలో ధారాభిస్వభావముగలవారు మాత్రము చూర్ణములును తాము చేయుచుండుటకు నిర్బంధింప బడుచున్నారమని యుచును. నిశ్చయముగ నిప్పటి యాపథప్రకటనములు వానిని గొను వారు మద్యపానాదులు చేయ నవసరము లేదనియు తను యుష్టమునచ్చిన వానినెల్ల భుజింపనగును, త్రాగనగుననియు కూడ వాస్తానము చేయుచున్నవి. ఇది యబద్ధమాలికయని మాపాతకులకు తెలుసనవసరములేదు. భవీ సాధనములన్నియు నారోగ్యమున కనివార్యాపాయకాగులుగ నున్నవి. వానిలో మిగుల సామ్యమైనవి నయితము మలబద్ధమును పోగొట్టినను యితర రూపములగు వ్యాధుల బుట్టించుచున్నవి. అవి సామాన్యత్రమైన మేలు చేయునెడ రోగి తన జీవనమార్గముల నన్నిటిని పూర్ణముగ మాన్పు చేసికొనవలెను. అట్లు చేయనియెడల ప్రాంతిరోగముల నవి పోగొట్టినవని యూహించినను నవి

క్రొత్తవానిని కలిగించుననుట నిర్వివాదాంశము.

మలబద్ధరోగమున నాహార మొత్తమును తగ్గించుట, నెయ్యి పంచదాగ మీగడ మొదలగు పదార్థములను ముఖ్యముగ నర్జించుట పద్ధత కర్తవ్యములు. నిశ్చయముగ నాతడు ద్రాక్షసారము, పొగాకు, భంగు, తేయాకు, కాఫీ, కోకో, యంత్రములచే విసరినపిండి, రొట్టెలు పూర్తిగ వర్జింపవలెను. ఒలీవునూనెతో మంచి ఫలముల నాహారముగ భుజింపవలెను.

చికిత్స ప్రారంభించుటకు ముందు ముప్పది యారు గంటలవరకు రోగిని లంఘనము చేయించవలెను. ఈ కాలమునను అటు పిమ్మటనుగూడ నిద్రించునపుడు గర్భమునకు మట్టిపట్లను వేయుచుండవలెను. ఇదివరకు పోలిసినట్లుగ నొకటి, రెండు కూసీ స్నానములు కూడ చేయించవలెను. ఆ రోగి ననుదిన మధమము రెండు మైళ్ల దూరము వరకైనను నడచునట్లొనరింపవలెను.

మలబద్ధము, గ్రహిణి, మూలములు, కుగువులు మొదలగు కఠిన వ్యాధులీ సామాన్య చికిత్స వలన నివారణమై యుండుట నేను స్వయముగ జూచితిని. మూలములు పూర్తిగ కనబడకుండ పోవునప్పటి కవి బాధపెట్టుట మానును. మూలములవలన వీడితుడగువా డుష్టోదకములో నిమ్మరసము కలిపి పుచ్చుకొనుట తప్ప యితరాహార మెద్దియు గోనకుండ ముఖ్యముగ జాగ్రత్త పడవలెను. రక్తముగాని, చీముగాని పడుచుండునంత కాలమిట్లు చేయవలెను. కడుపులో విస్తారముగ



నొక్క కలిగియుండు నెడల బాగుగ జూచిన వత్తి ముక్కతో గాని వేడినీటితో నిండిన నీసాతోగాని కాపటము పెట్టిన యెడల నది నివారించును. రోగి యనిశము ధారాళముగ గాలి వచ్చెడు ప్రదేశములయం దుండవలెనని తెలుపుట యనా వశ్యకము.

మలబద్ధ రోగమున నారింజ, దాక్షిణ్య మొదలగు ఫల జాతుల ముఖ్యముగ నుపయోగింపవలెను. ఆకలి లేనపుడు కూడ నీపండ్లను దినవలెనని యభిప్రాయముగలదు. నోటి యం దరుచితో గూడిన పూతరోగములో నది యెంత మాత్రమును దినరాదు.

## ఆ ర వ ప్ర క రణ ము .

అంటువ్యాధులు (మహాచి.)

అంటువ్యాధుల చికిత్సలను గూర్చి తెలుపనారంభింపఁజేయు. అవియన్నియు సామాన్యోత్పత్తి గలిగియున్నవి. వానిలో నుశూచి ముఖ్యమైనది. కావున దానిని ప్రత్యేక ప్రకరణమున దెలుపుచున్నారము. మహాచిరోగమున గూర్చి మనముగల మతిఘోరముగ భయపడుచుండుము. దానిని గూర్చి చింత విచిత్రాభిప్రాయముల గలిగియున్నాము. హిందూదేశమున దాని నొక దేవతగనెంచి పూజించుచున్నాము. క్రమమున

నము గాకుండుటచే రక్త మపరిశుభ్రమై యితరవ్యాధులు జనించునటుల నిధియును గలుగుచున్నది. శరీరమందు కూడి యుండు విషపదార్థమంతయు మశూరీ రూపమున పైకి తరువ బడును. ఈ యభిప్రాయము సరియగునెడల మశూచకము నకు భయపడవలసిన యససర మొకింతయునులేదు. అది నిజముగ నంటువ్యాధియె యగునెడల నొండొరుల తాకిన వారికెల్ల సది ప్రాప్తించును. ఎల్లప్పుడు నట్లుజరుగుచుండుటలేదు. మశూరీరోగము గలవానిని తాకుటకుముందు కొన్ని ముందు జాగ్రతను ముఖ్యముగ దీసికొనిన యెడల వానిని ముట్టు కొనినను యేహానియు కలుగనేరదు. స్వర్ణమాత్రమున మశూరీ కలుగనేరదని నిశ్చయముగ సిద్ధాంతము చేయజాల ము. ఇతరులనుండి వ్యాపింప ననుకూలమగు శరీరతత్వము గల వారి కావ్యాధి ప్రాప్తించును. మశూరీ కనబడిన ప్రదేశమున నొకేకాలమున ననేకుల కదిప్రాప్తించుచుండుటకిదియ కారణ ముగ నున్నది. అది యొక యంటువ్యాధి యను మూర్ఖవిశ్వాసమున కది కారణమగుచున్నది. కావున దాని నాటంకపర చుటకు టీకాలు వేయుట నివారణ సాధనమను విశ్వాసమును పొంద జనుల తప్పుదారులదొక్కించు ప్రియత్నములను గూడ కలిగించుచున్నది. టీకాలు వేయు విధానమును వివరిం తుము. మశూరీ రోగి దేహమునుండి కారెడిరసిని యావు పొదుగున కెక్కించుట వలన సంపాద్యమగు ద్రవపదార్థమును చర్మములోని కెక్కించుటయే టీకాలు వేయువిధానము. మొదటి పద్ధతి యొకమారు టీకాలు పొడుచుటవలన జీవిత

కాలములో నెన్న డీ రోగము రాకుండునటుల తోలగింపజాలు ను. కాని టీకాలు పడినవారు సయిత మీవాగ్ధి బాధితులగుచు న్నారని తెలిసినపుడు కొంతకాల మయినతరువాత టీకాలు మరిల వేయించుకొనవలెనను క్రొత్తయేర్పాటు కలిగినది. ఇదివరకు టీకాలను పడియున్నను లేకున్నను మహారీ వ్యాధి వ్యాప్తమయియున్న ప్రదేశములలోని జనులెల్లదను టీకాలు వేయించుకొనవలయుననుట యిప్పటి పద్ధతిగ తేలిసది. అందు వలన నైదారుసారులును సంతకంతు నెక్కుడు మార్పులును టీకాలు పడిన మనుజులు తటస్థించు చుండుట యసాధారణ విషయము కానేరదు.

టీకాలను పొడిపించుకొనుట మోటుతనపు యభ్యాస ముగనున్నది. మనకాలమున వాడుకలోనున్న యడవి మూఁళ్లులయందు సహితము కనబడని యన్నివిధములగు పనులలో గూడ ప్రాణాపాయమును గలిగించు నిషయములలో నొకటిగనున్నది. ఈపద్ధతిని పోషించువారు దాని తొట్టిపా లేని వారివలన నవలంబింప బడుటతో సంతోష్ఠి పడవక బనులందరి కొక రీతిని శిక్షాస్మృతులవలన కఠిన దండనల విధులను మని బెదరించి దాని నవలంబించ బలవంతపెట్టు చున్నారు. ఈ టీకాల పద్ధతి పురాతనముకాదు. 1798 సామ్రాజ్యమునూ జియు నారంభించ బడినది. గతించిన యీ పద్ధతికాలములో టీకాలు పడినవారు మహాచి బాధితులు గావారని సపత్రాంతమునకు లక్షలకొలది జనుల సహజమునుబట్టిని. టీకాలు పడినివారికి మహారీ నచ్చునని యెవరును నెప్పు

జాలరు. టీకాలు పడనివారు మశూచిరోగ వీడితులుగాక తేలిపోయినవారనేకులున్నారు. టీకాలుపడని కొందరు జనులకు మశూచికము వచ్చినదనియు, టీకాలు వేసికొనిన మాత్రమున నదిలేకుండ పోవుననియును నిర్ధారణ చేయజాలము. ఇంతియగాక టీకాలువేయు పద్ధతి మిగుల నేహ్యముగ నున్నది. మనుష్య శరీరమున జూనిపెడు టీకారసి యావు పొదుగునుండి తీసినదిమాత్రముగాక ప్రత్యక్షముగ మశూరీ కుండలనుండి తీసిన రసముకూడనుండును. దీనిని చూచిన మాత్రమున నమనముచేసికొనునంత యనవ్యక్తముగ నుండును. దాని ముట్టుకొన తటస్థించునపుడు చేతులను సబ్బుతో రుద్ది కడుగుకొందురు. దానిని రుచిచూడుమని యేరేని బలికిన వారిపై కోపమును విసుగును కలుగును. ఈ యేహ్యనస్తువును దినిన మనకు గుణమిచ్చును. టీకాలు పడిన వారిలో కొంచెముమంది మాత్రము దాని సత్త్వమును గ్రహించి యున్నారు. అనేక వ్యాధులలో నెఱుఁగింపులు న్రవగూపకాహారము దేహములోని కెక్కించుదురినియు, నోటితో భుజించుటకంటె నీ పద్ధతిచేత మిక్కిలి వేగముగ దేహమున నిందుననియు ననేకు లెరుంగుదురు. నిజముగ శరీరము ద్వారా యెక్కించెడు విధానమునకును వాడుకగ నోటిద్వారా భుజించు పద్ధతికిని గలభేదము యెఱిగిది తెండవ దానికంటె వేగముగ జీర్ణమగుటయు, తక్షణమే రక్తమున మిశ్రమ మగుటయునుగ నున్నది. తెండవ విధానమున నెప్పుదిగ జీర్ణాదులు జరుగును. అయినను టీకాలు వేయించు

కొనుటకు మనము జంకకున్నాము. ఇదివరకు తెచ్చబడి నటుల పిరికివాండ్రు జీవన్మృతు లగుదురు. టీకాలు పొడి పించుకొనుటకు మరణభీతి వలన మహారోగము వలని విరూపము నందుదుమను భయము చేతను మనము జంక గొనకున్నాము. టీకాలను వేయించుకొనుట మతమునకును నీతికిని మూర్ఖులై యున్నది. మాంసమునుదించుచు సర్వ తము మృతక శ్మేదమునుండి రక్షపానము గావించుట మిగుల ఘోరకృత్యముగ నెంచెదరు. అట్టి సితిలో టీకాలు వేయు ట యన నేమి? యను ప్రశ్నమునకు నిస్సోషియగు బ్రహ్మ జంతువుయొక్క విషరక్తమును లోకొనుటయే యని జవాబు పేలును. అట్టి పాపయుక్తమగు మహాఘోరకృత్యము నొన ర్చుట కంటె వేయిసారులు స్ఫూటక రోగవీడిమిపై నను, నంత కంటెను ఘోరాతి ఘోరమగు వ్యాధులచే మృతిబొందినను దైవభీతిగలవానికి మిగుల శ్రేష్ఠతమముగ నుండును.

ఆంగ్లేయ దేశపు బుద్ధిశాలురలో ననేకులు విశేషముగ పాటుపడి టీకాలవలని నష్టముల ననేకములను కనిపెట్టియుండిరి. టీకాలను వేయించుకొనరాదని బోధించు సంఘముకట్టి కుండ యచట బయలు వెడలెను. ఈ సాంఘికు శబ్దము టీకాలపద్ధతిపయిని బహిరంగయుద్ధమును బ్రకటించి యందుచే ననేకులు కారాబద్ధులయిరి. టీకాలపద్ధతిపయిని వారి యావ్యవహారము సంక్షేపముగ నిట చిల్చుచున్నాము.

(1) ఆవుల యొక్కయు దూడల యొక్కయు పొడుగు లనుండి టీకాల రసిని చేయుట వలన వేలకొలది నిస్సోషులగు

జంతువులు చెప్పజాలని బాధతో గూడి యుండును. టీకాల వలన నెన్ని లాభములు కలిగినను సై సాధు బాధ న్యాయమని తెలుపజాలము.

(2) టీకాల వలన నుపయోగము కలుగుటకు బదులుగ శ్రోత వ్యాధులు జనించి యపార బాధాకరములగును. ఆ పద్ధతి మంచిదని తెలుపువారు కూడ నది ప్రారంభమయిన తరువాత ననేక నూతన వ్యాధులు బయలుదేరుట కాదన నేరరు.

(3) స్ఫోటకవ్యాధి గల వాని రక్తమునుండి తీసిన టీకాలరసి వానిని బాధించుచున్న సమస్త రోగముల తీవకణములను కలిగియుండి యవి యితరులకు వ్యాపింప జేయును.

(4) టీకాలు పడిన వారికి స్ఫోటకము రాదను నిశ్చయములేదు. టీకాపద్ధతిని కనిపెట్టిన జెన్నరను వైద్యులక దండెపై నొకసారి రక్తములోనికి రసము కలియునట్లు సూదితో గుచ్చుట వలన మళ్ళాచి యొక్క పూర్ణవ్యాప్తిని రక్షించగలదని మొదట యోచించెను. అది తప్పిపోసాగినపుడు రెండుదండలపయిని టీకాల పొడిచిన లాభించునని నిశ్చయించెను. అదికూడ గుణహీనము కాగా రెండు దండలపయిని పలుచోట్ల టీకాలపొడుచుట మంచిదని తలంచెను. ఏమనగా త్వరములకొకసారి మరల టీకాలు వేయించుకొన నలయునని యూహించెను. తుద టీకాలము మూడు సంవత్సరములకింద తగ్గించెను. ఈ యంశమున వైద్యులు సముతము నిర్దిష్టాభిప్రాయములు గాజాలకుడిరని యిదియంతయు స్పష్టపరచుచున్నది.

ఇదివరకు మేము దెలిపియున్నతీరున స్ఫోటకము టీకాలుపడిన వారి కంటనేరదనియు నిది రాకుండుట కందరు టీకాలు పెడవలయుననియు జెప్ప వీలు కాకుండుటయే దీని యథార్థము.

5. టీకాలరసి యేవ్వవస్తువు. ఒకవిధమగు మూడిని నింకొకవిధమగు మలినము తొలగించునని యెదురు చూచుట మూర్ఖోద్దేశముగ నున్నది.

ఇవియును నింక నిట్టియుక్తివాదముల వలనను టీకాలు వేసికొన గూడదను జనసామాన్యభిప్రాయమును విస్తారముగ నీ సగఘ మిదివరకే పొందియున్నది. ఇందు కుచాపారణముగ నొకప్పు డొకపట్టణములోని జమలలో చాలభాగము టీకాలు వేసికోమని తిరస్కరించిరి. జనాభా లెక్కల వలన వారిల్ల రద్దుతము తోచునటుల స్ఫోటక రోగ దూరులుగ నుండియుండిరిని దెలియవచ్చినది. ఈ దుర్గాచారము నెత్తివేయుట కాటంకము చేయునది వైద్యుల స్వార్థ పరతయే దీని యథార్థ హేతువు. టీకాల యాభారమువలన వైద్యులకు వచ్చు నాదాయమునకు భంగము కలుగును గాన దీని వలన కలుగు కీడులు వారికి గోచరింపకున్నవి. అయినప్పటికిని నిందుల కీడులను చక్కగ గుర్తించియుండుటచే టీకాల పద్ధతిపై శత్రుత్వము వహించినవైద్యులు కొందరు మాత్రమున్నారు. టీకాల పద్ధతిని స్పృహక పూర్వకముగ సభిక్షపించు వారు చట్టముల ననుసరించి తమకు కలిగెడు తిక్షలను బాధలను నెదుర్కొన గలుగుదు. సైర్య సాహసములుగల వారుగ నుండవలయును. అవసరమగుచో తమ విశ్వాస

మును ధృవపరచుకొన ప్రిపంచమంతకు విరుద్ధముగ నొంటరిగ నిలిచియుండవలెను. ఆరోగ్యవిషయముల నాధారముచేసి కొని దాని నాక్షేపించు వార లావిషయమున సంపూర్ణ పాండిత్యమును సంపాదించవలెను. తమ యూహలు సరియైనవని యితరుల నొప్పించు శక్తి యుక్తుల కలిగి యుండవలెను. తమ యూహల నాచరణములోనికి దెచ్చి వాని నవలంబింప జనసామూహ్యమును తీర్చి శక్తులుగ నుండవలెను. ఆ విషయమున నిర్దిష్టమగు మనోభావములులేక తమ విశ్వాసములను నిలుపుకొనుపాటి ధైర్య స్థైర్యములు చాలనివాగు నిస్సందేహముగ రాజ్యాంగ చట్టములకు విధేయులగుచు, తమ చుట్టునుండు లోకుల యభిప్రాయములకును, నభ్యాసములకును, విరుద్ధమగు తమ ప్రవర్తనమును చక్కబరచుకొనవలెను.

టీకాలపద్ధతి నాక్షేపించువా డిదివరకు నివరింపబడిన యారోగ్య శాసనము లన్నిటి నతి ఖచితముగ నాలోకింపవలయును. ఈ శాసనముల నతిజాగరూకతతో గమనించు నెడల రోగసంబంధమగు సూక్ష్మజీవుల పోదోలు జీవశక్తులను శరీర తత్వమున స్థిరపరచును గావున స్ఫుటముగ మితర వ్యాధుల రాకుండ ముగిచిరక్షక మగును. శరీరములోనికి విషభరితమగు టీకాల రసిని జేర్చుట నాక్షేపించుచు నింకను ప్రాణోప ద్రివకరమగు నిండియు సంబంధమైన విషమునకు లోబడినయెడల వారు ముందేహముగ నీ విషయమున తమ యభిప్రాయముల వైగీకరింపుడని లోకుల నడుగు స్వాతంత్ర్యమును గోల్పోయిరి.



స్ఫోటకము పరిగ కనపడినపుడు రోజుకు ముమ్మారు తడిగుడ్డతోచుట్టెను స్నానము చేయుట యుత్తమ చికిత్స యయి యున్నది. అది జ్వరమునుపోట్టును. కురుపులు మానును. కురుపులపయిని తైలములను గాని మలామాలను గాని యుపయోగింప నగత్యములేదు. సాధ్యమగు నెడల నొకటి రెండుచోట్ల బురదపట్టు వేయవలెను. పథ్యము: అన్నమును తేలికైన క్రొత్తపండ్లును తినవలెను. ఖర్జూరము, బానము మొదలగు విలువగల పండ్లను తినరాదు. ఆర్ద్ర వస్త్రస్నానమువలన కురుపులు సామాన్యముగ నొక వారములో మానసాగును. అవి మాననారంభించని యెడల శరీరమందలి విషము పూర్తిగ వెలికి తరుమబడ లేదని గ్రహించవలెను. స్ఫోటకము భయంకర వ్యాధియని యోచించుటకు బదులు శరీరమందు పోగుపడి యున్న విషమును తొలగించుటకు యుక్తములగు నైసర్గికోపాయములని స్వభావసిద్ధమగు యా ర్యోమును తిరుగి పొందుటకు మనము యోచించుకొనవలెను.

స్ఫోటకము వచ్చినతరువాత కొంతకాలముదనుక రోగి బలహీనముగనుండును. కొంద రితరవ్యాధులచే నీడితులగుచుందురు. ఇది స్ఫోటకమువలన గాదు. తన్నివారణ కుపయోగించిన మందులవలననే యైయున్నది. ఇటులే జ్వరపీడితునకు క్విన్యను నుపయోగించిన చెవుడు తరుచుగ కలుగుచుండును. సుఖవ్యాధులలో పాదరస ప్రయోగముకూడ ననేక క్రొత్తరోగములకు దారి చూపును. మలబద్ధమున తరుచు విరేచనోపధ సేవ చేయుచుండిన మూలవ్యాధిని బోలు రోగ

ముల నుత్పాదించును. ఆరోగ్యముయొక్క ప్రధానశాసనములను జాగ్రత్తగా బరికించుటవలన రోగసంప్రాప్తి హేతువులను తొలగింప యత్నించుటయే గాఢ చికిత్సాత్మకమయి యున్నయది. అట్టి వ్యాధులకు సిద్ధాపథములని యెంచబడు సమూల్యములగు భస్మాదులు సహితము రోగుల కపాయకరమగు గుణము నిచ్చును. ఏలయన నవి కొంత యుపయోగము కలిగించిన ట్లగుపడినను దుష్టమగు కోరికల నుద్రేకింపజేసి యారోగ్యమును పూర్తిగ పాడుచేయును.

శరీరమందలి స్ఫోటకపు కుండలు చితికి మత్సలు పడినపు డొలీవునూ నెను తరుచు రాయుచుండవలెను. రోగి యనుదినము స్నానము చేయుచుండవలెను. అప్పుడు పెచ్చులు రాలిపోవును. మచ్చలు సయితము త్వలో మాసిపోవును. చర్మము దాని మునుపటిరంగును నవకమును కలిగియుండును.

## ఏ డ వ ప్ర క రణ ము .

ఇతరములగు నంటువ్యాధులు.

మన మాటలమృదానికి దాని యుష్పకు వెరచినంత భయమును పొందకుండుము. అది యంత యుపద్రవకారి కాదు. దానివలె విరూపాదుల గలిగింపనేరదు. ఇతర విషయములలో నది మశూరీ రోగమువలె సరిగనుండును గాన దానివలె చికిత్సింపబడవలెను.

మహామారి భయంకరరోగము. అని కోట్లకొలది జనుల జంపుచున్నది. అది 1896 సం॥రమున మనదేశమున బ్రవేశించినది. వైద్యులనేక పరిశీలనల గావించియు వింకను దానికి తగు నిర్దిష్టమగు మందును కనిపెట్టలేకుండిరి. ఈ దినములలో టీకాల వాడుక ప్రబలియున్నది వానివలన సీరోగము రాకుండ తొలగింపబడు నను విశ్వాస మొకటి వ్యాపించి యున్నది. స్ఫోటకమునకు టీకాలెంత ప్రయోజనములలో నటులనే మహామారోగమున ప్లేగు టీకాలునూడ ప్రయోజనరహితములును పాపహేతువులునుగ నున్నవి. ఈవ్యాధికి సిద్ధమధమెద్దియు గనుగొనబడకయుండినను, ఈశ్వరునియందుపూర్ణ విశ్వాసము గలవారికిని మరణమునకు భీతిజిందని వారికిని యొక్కింది చికిత్సలను దెలుప సాహసించుచున్నాము.

1 జ్వరముయొక్క ప్రాథమిక చిహ్నము లగుపడిన వెంటనే ఆర్ద్రవస్త్రి న్నానము (తడిదుప్పటలచుట్టి చేయించున్నానమును) చేయించవలెను.

2 బిళ్ళకు దళసరిగ బురదను పట్టువేయవలెను.

3 రోగికి పూర్ణలంఘనములు కట్టవలెను.

4 దాహమగునెడల చల్లని నీటిలో నిమ్మకాయరసమును పిండి రోగి కీయవలెను.

5 గాలి ధారాశముగ వీచు తావున వాని బయండ బెట్టవలెను.

6 ఆరోగి కుపచారములు చేయుట కొకనికంటె నెక్కుడు జనులుండరాదు.

మహామారివ్యాధి యే చికిత్సలచేనయిన కుదురు నెడల వీనివలనగూడ కుదరగలదని మేము నమ్మకముతో నిర్ధారణచేసి చెప్పగలము. మహామారిరోగము యొక్క యుక్తమయిన యుత్పత్తి కారణము నింకను దెలియకుండినను దాని వ్యాప్తికిని యెలుకలకును సంబంధము కలదని తెలుపుటకు సంశయింపనసరములేదు. కావున మహామారి వ్యాపించిన ప్రదేశమున నిండ్లలోని కెలుకలు జేరకుండునట్లుటంకపరచుట కెల్ల జాగ్రత్తలను చేయవలెను. పానినుండి విముక్తి గ నజాలనపుడు ఇంటిని విడిచిపెట్టవలెను.

ఆరోగ్య పథకముల నతిజాగరూకతతో నవలంబించుట, గాలి భారాశముగ వీచు ప్రదేశములయందు నివసించుట, ఆరోగ్యకరమగు మితహితాహారమును భుజించుట, దేహపరిశ్రమను యుక్తముగ గావించుట, ఇండ్లు పరిశుభ్రముగను నందముగను నుంచుకొనుట, దురభ్యాస దూరులుగ నుండుట, సాధుసంక్షేప నిర్మల జీవయాత్రను నడపుట, మున్నగు కార్యముల జేయుచుండుటయే మహామారి రాకుండ నొపగల యుత్తమోత్త మహాపథములుగ నున్నవి. మిగతనమయములలోగూడ మనజీవితము లట్టివిగనె యుండవలెను. మహామారి మొదలగు నంటువ్యాధులు ప్రబలియుండు కాలములలో మన మినుమడి జాగ్రత్త కలిగియుండవలెను.

మహామారిశ్వాసయుక్తమగునపుడుమిగులనుషద్రవకరముగనుండును. అది హఠాత్తుగ ప్రాప్తించును. మూడువంతుల ముప్పాతిక తరచు ననివార్యముగ బ్రాణోపద్రవకారిగ

నుండును. రోగికి మిగుల హెచ్చైన జ్వరము తగులును. నిశ్చయించుటకు మిగుల కఠినముగ నుండును. అనేకులు స్పృహతీతస్థి యుండురు. 1904 సం॥ లో నీ యాకృతిగల మహామారి టోహానెస్ బర్గులో బయలుదేరినది. ఇదివరలో తెలిపి యున్నటుల రోగము కలిగిన 23 గ్గురు రోగులలో నొకడుమాత్రము జీవించియుండెను. గర్భల మహామారి కెట్టి చికిత్సల జేయుదురో దీనికి నట్టిచికిత్సలనే చేయవలసి యుండును. కాని యిది స్వల్పభేదమును మాత్రము కలిగి యున్నది. ఈ రోగమున రొమ్ముయొక్క పొందు ప్రిక్కలనుగూడ పట్టు వేయవలెను. ఆర్థ్రైవస్త్రిన్నాన చికిత్స గానింప ననకాశము చాలవియెడల తలకు పలచని బురద పట్టు వేయవలెను. ఇతర వ్యాధులవలె నిందు నివారణ మునకంటె వ్యాధిరాకుండ నాటంకపరచ యన్నించుటయే యుత్తమ పథకమని వేరే తెలుప సగత్యము లేదు.

మహామారివలెనే విషూచి జాడ్యమును గూర్చి మిగుల భయోత్పాతము కలుగుచున్నది. విషూచి నిజముగ మహామారికంటె తక్కువ యుపద్రవకారి. దీనియందు ఆర్థ్రై వస్త్రిన్నాన విధాన ముపయోగకారి కానేరదు. కాని పొత్తి కడపునకు బురదపట్టు వేయవలెను. చివచినలాడుచు తిమ్మెర వలె నున్నచోట్ల వేడినీటితోనింపిన సీసాతో కావడము పెట్టవలెను. పాదము లావనూనెతో రుద్దవలెను. రోగికి లంఘనములు కట్టవలెను. రోగి భయపడ కుండునటుల జాగ్రత్త పెట్టవలెను. విరేచనము లతితరచుగ నుష్ను

మొదల రోగిని మంచముపైనుండి పలుమారు దింపరాదు. ఏటవాలైన మెరక మూకుడును విరేచన మందుపడునట్లు గ క్రిందనుంచవలెను. యుక్తకాలమున నీ ముందుజాగ్ర తల పడియుండిన నుపద్రోవము కలుగు నను భీతి యంతగ నుండదు. ఈ వ్యాధి తరచు వేసవిలో వచ్చుచుండును. అప్పుడు మనము సామాన్యముగ నన్నివిధముల కాయలను మోగిన పండ్లను నమితములుగ వాడుక భోజనమునకు తోడు గ తినుచుందుము. ఈ కాలమున చెరువులు నూతులు మొదలగువానియందలి నీరు తగ్గి యుండుటచే మనము త్రాగె డు నీరు కూడ మలినముగ నుండును. ఆ నీటిని వడకట్టి గాని కాచిగాని మనము త్రాగి యత్నింపము. మరియు నీ రోగుల మలమును తీసి పారనేయక పోవుటచే నందలి సూక్ష్మజీవులు వాయుమార్గమున వ్యాపించుచుండును. నిశ్చయముగ ప్రోధమున జేయవలసిన యాస్వల్పకార్యములను పేక్షించి యుల్లంఘించుచున్నారమని మనము తలంచుకొని నపు డీభయంకరవ్యాధి మన నింతకంటె నెక్కుడుసారు లేల పీడింపకుండెనని మన మాశ్చర్య పడుదుము.

కలరా వ్యాపించియుండు రోజులలో మనము మిత మగు ల ఘ్నాహారమును భుజింపవలెను. విశేషముగ నిర్మల వాయువును పీల్చుచుండవలెను. మనము త్రాగెడి నీటిని చక్కగా మరిగించి దళసరియగు శుభ్రవస్త్రముతో వడ కట్టవలెను. విషూచిరోగివిరేచనములను మట్టితోదళముగగవ్వ చుండవలెను. వట్టి రోజులలో కూడ మనము విసర్జించిన

మలమును బూడిదతోగాని పొడిమట్టితోగాని కప్పచుండవలెను. మనమట్లు చేయునెడల నీరోగ వ్యాప్తివలన కలుగవలసిన తీడుకంటె తక్కువ యపాయము కలుగును. ఇట్టి మొనలగు హీనజంతువులు సహితమిం జాగ్రతను తీసికొనును. ఈ విషయమున వానికంటెను మనము హింసులుగ నున్నారము. అంటు వ్యాధులచే పీడింపబడు జనులయొక్కయు వారి చుట్టునుండు వారియొక్కయు మనస్సులకు తామెట్టిస్థితిలోనున్నాడదానిమునకు తావీయరాదనియు నట్లు గావించినచో భయమునరములను బిగించి ప్రాణోపద్రవము నభివృద్ధి చేయుననియును పూర్ణముగ నొటునట్లు చేయవలెను.

## ఎ ని మి ద వ ప్ర క రణ ము .

నూ తృ త్వ ము - ప్ర స వ ము.

వెనుకటి ప్రకరణములలో సామాన్య వ్యాధులలో కొన్నిటి యుత్పత్తి చికిత్సల మైక్యతను గనపరుచుటగల మా యుద్దేశము. నిశ్చయముగ తరుచు రోగపీడితులగువారును, తరుచు మరణభీతిచే గుండువారును, మేమెంత నిరుత్సాహము గావించినను నింకను వైద్యులయొక్క దయాచాతుర్యములగుచుండురని మేము పూర్తిగ నెరుగుదుము. అయినను ప్రకృతి విధానములచే తమ జాడ్యముల తొలగించుకొను

వారలు కొండలైన నుండకపోరని మేమనుకొన సాహసించు చున్నాము. స్వభావ ప్రక్రియలచే వ్యాధుల పారదోలునెడ ముందెన్న డట్టి వ్యాధులు తమ్ము దరిజేరకుండ సురక్షితులగుదురు. మేమిచ్చిన యీ స్వల్పవిధుల నవలంబించుట నిశ్చయముగ తగునని యట్టివా రనుకొందురు. ఈపాత్రము ముగియక మున్న మాతృత్వము శిశుపోషణము, మరికొన్ని యాకస్మిక గోగములు మున్నగువాని గూర్చి కొన్ని మనోభావముల గూడ తెలుపనెంచితిమి.

జంతుసృష్టిలో హీనజాతులయందు ప్రసవవేదన బొత్తి గ తెలియదు. సంపూర్ణా రోగ్యవతులగు స్త్రీలవిషయము గూడ నిజముగ నట్లే యుండవలసి యున్నది. నిజముగ నీదేశపు కాంతలలో ననేకులు శిశుజననము సామాన్యవిషయముగ సంతకు. తుది నిమిషమువరకు వారు స్వభావసిద్ధముగ జేయదగు పనులను జేయుచునే యుందురు. ప్రసూతి సమయమున నొప్పులులేకనే ప్రసవించుదురు. కూలిపనులుచేసి జీవించు స్త్రీలు ప్రసవానంతరము వెనువెంటనే తమ పనులను జేయబోవ శక్తి కలిగియుందురు. ప్రసవకాలమున పట్టణములలోను నగరములలోను నివసించు నామగ్గు లపారమగు ప్రసవవేదనను గాంచుటెట్లు సంభవించుచున్నది? ప్రసవమునకు పూర్వాపరముల యందుగూడ ప్రత్యేక చికిత్సానసరము లేల కలుగుచున్నవి?

ఈ ప్రశ్నముల కుత్తరము లతిసులభమాలు నతివిచిత్రములునుగ నున్నవి. పురములయందు నివసించు కామినులు



ప్రకృతి విరుద్ధ జీవనము చేయుదురు. వారి యాహారములు, వారి విహారములు వారి వస్త్రాలాకారములు, వారి జీవనవిధానములును సాధారణముగ నారోగ్య జీవనుల స్వభావ విధానముల ప్రకారము జేయును. ఇంతియగాక యుక్త వయస్సు రాకమునకు గర్భమును ధరించుటయగాక గర్భిణియయిన పిమ్మటను ప్రసూత్యనంతరముననుగూడ పురుషుల మోహవాగురుల చిక్కి కామతంత్రముల కెరయగుచుండును. అందువలన నతిత్వరితావకాశముననే మరల సంతర్వత్నులగుచుండురు. నేను మన దేశమందలి స్త్రీ జనము లక్షల కొలది నిట్టి దైన్యసౌర్యాగ్రస్థితిలో నున్నారు. ఇట్టిపరిస్థితుల యందు జీవితము సరికాతుల్యమని నా యభిప్రాయము. పురుషులంతి రాక్షసులుగ వర్తించునంతకాలము స్త్రీలకు సౌఖ్యము కలుగునను యాశలేదు. పురుషులనేకు లీనిందను స్త్రీలపయినే మోపుచున్నారు. ఈ విషయమున స్త్రీ పురుషులలో సనదిదోషమధికమును సంగతి నేర్పరచుట మనపని యెంతిమాత్రము కానేరదు. అట్టి దోషమున్నదని కనపరచి దాని పరిహారమును చెలుపుటయే మన పనియై యున్నది. యుక్తవయసు రాకుండ గర్భిణియై ప్రసవనంతర మింద్రియసుఖానుభవమునందాసక్తి మన దేశమును విడిచిపోనంతకాలము పేదనారహితమగు సుఖప్రసవము ఘోరస్వప్నవార్తగా నుండునని వివాహితులగు జనులెల్లరు నిన్ని కార్యములకంటె ముఖ్యముగ సత్యగ్రహణము చేయవలయును. స్త్రీలు బిడ్డకుట్లను గర్భధారణనంతరము నిశ్శబ్దముగ ననుభవించును.

ప్రసవబాధ యనివార్యమును తప్పటూహ వారికి గలదు. తమ యజ్ఞానమును చిత్త దౌర్బల్యమును తమబిడ్డల దినక్రమమున బలహీనులై వంగిపోవునట్లు నర్పుచున్నవో వారు గనిపెట్టలేకున్నారు. ఈ యుపద్రవము నెంతవ్యయమునకైన నోర్చి తొలగించుట శ్రీ పురుషు లందరికి విస్పష్ట ధర్మముగ నున్నది. ఈ విషయమున శ్రీ పురుషులలో నొక గ్రేని తమ విధ్యుక్త ధర్మమును నెరపునెడ ప్రసంగించుంత యు నుద్ధరించిన వారగుదురు. ఎవరుగాని యితరుని యొక్క దృష్టాంతమునకై నిరీక్షింప నగత్యములేని విషయముగ నిది యున్నది.

అప్పుడు గర్భధారణ నిమిషము మొదలు నిజదారా సంగమమును పూర్తిగ వర్జించుట భర్తయొక్క స్రవమధర్మమని తేలుచున్నది. గర్భధారణాది సవమాసపర్యంత కాలమున భార్యయొక్క యుత్తరవాదిత్వము కూడ విశేషముగ నున్నది. ఈ పవిత్రకాలమందలి తన జీవితయోగ్యతనుబట్టి పుట్టబోవు బిడ్డయొక్క స్వభావ మాధారపడి యుండును. సత్యము నామె గ్రహించునట్లు నర్పవలెను. ఘనమగు యోగ్యవిషయములయం దామె మనోభావములు ప్రేమపూరితములుగ నుండునెడల బిడ్డకూడ యట్టి స్వభావమునె కలిగియుండగలదు. కావున నీ తొమ్మిది నెలల కాలమున నామె నిరంతరము యోగ్యకార్యాసక్తయై యుండవలెను. ఆమె మనస్సు భయము తొందర మొదలగు వానినుండి విముక్తి గాంచవలెను. దురాలోచనలకును దురుద్దే

శములకును చోటియరాదు. ఆమె జీవితమునుండి యన త్యమును తొలగింపవలెను. సోమరి సంభాషణాది దుష్కృత్యములయం దొక లిప్తకాలమైన వృథాపుచ్చరాదు. అట్టి తల్లికి జనించు బిడ్డ ఘనముగను బలముగను నుండ కేల మానును!

గర్భిణి తన శరీరము వలెనే మనస్సునుకూడ పరిశుభ్రముగ నుంచుకొన వలెను. నిర్మల వాయువు నని శము వీల్చుచుండవలెను. తాను జీర్ణము చేసికొన గలిగినంత యారోగ్యకర లఘ్వాహారమును భుజించవలెను. పథ్య పానాదులనుగూర్చి యిందు తెలిపిన విధుల నవలంబించు నెడల వైద్య సహాయము నపేక్షించవలసిన యగత్య మించు కేని యుండదు. మలబద్ధ వీడితయగు నెడ పథ్యమున ఒలీవు నూనెను హెచ్చించవలెను. వాంతులు గలనాడు నీళ్లలో నిమ్మరసమునుపిండి పంచదార చేర్చుకుండ సేవించవలెను. మసాలాద్రవ్యములను సువాసన వస్తువులను వర్జించవలెను. అనేక నూతన విషయములయం దభిలాష కూసీన్నానముల వలన నాపబడును. ఈ తొట్టిన్నాన మామె బలమును జీవశక్తిని వృద్ధి జేయుటయెగాక బిడ్డకుట్లను శమింపజేయుటయందు కూడ ప్రయోజనకారిగ నుండును. కోరిక లూరుచున్న కొలది వాని సంకురముననే దృంచివైచుచు నట్టి కోరికలకు విరుద్ధముగ నామె మనమును హరించుట కూడ యత్యావశ్యకము. గర్భస్థార్థక జీమమునకై తలిదండ్రు లిరువు రని శము భద్రముగ నుండవలెను.

ఈ కాలమున తన భార్యతో నేవిధమయిన చిరాకును లేకుండ నుండవలెను. ఆమె యుల్లాసముగను సుఖముగను నుండు రీతిని నడుపుచుండవలెను. గృహకృత్యములలో భారమగు కార్యముల నామె చేయరాదు. అనుదినము కొంతకాలము నిర్మలవాయువునం దామె సంచరించునట్లైన ర్చుచుండవలెను. ఈ కాలమున మండుమాకు తెంతమాత్రమీరాదు.

## తొమ్మిదవ ప్రకరణము .

శిశుపోషణము.

మంత్రసానియొక్క విధుల నీ ప్రకరణమున వర్ణింప నుద్దేశించ లేదు. కాని బిడ్డపుట్టినతరువాత దానినెట్లు పోషించవలెనో కనబరుచుటకు మాత్రము ముద్దేశించితిమి. ముందు తెలిపిన ప్రకరణముల జదివినవారు గర్భభారణ కాలమున గాలిరాని చీకటి గదిలో మంచముక్కింద కుంపటి బెట్టి మలిన శయ్యపైని తల్లిని పరుండబెట్టుట యెంతహానికరమో వేరుగ జెప్పనక్కరలేదు. ఈ యభ్యాసము లిక్కాలమున గౌరవింపబడుచున్న నవి యపాయకర ఫలితములతో నిండి యున్నవి.

శీతకాలమున బాలింతను నిస్సందేహముగ పెచ్చగ నుంచవలెను. ఈవని మంచి బూర్జీను లుపయోగించుటవలన చక్కగ జరుగును. గది మిగుల చల్లగనున్నయెడల కుంపటి పెట్టవలెను. ఆకుంపటిని వెలుపల వెలిగించి పొగయంతయు పోయినపిమ్మట గదిలోనుంచవలెను. అప్పుడయిన నామె పరుండిన మంచముక్రిందనుంచరాదు. ప్రక్కపై నుష్ణోదకపునీనా లుంచుటవలన నుష్ణమును కలిగింపవచ్చును. శిశుజననానంత రము మరల నుపయోగించుటకుముందన్నిబట్టలను దుప్పటు లను పరిశుభ్రముగ నుతికించవలెను.

శిశువుయొక్క యారోగ్యమంతయు తల్లియారోగ్యము పయి నాధారపడియుండును. కాన యామె యాహారజీవన విధానములను గూర్చి ప్రత్యేకము శ్రద్ధకలిగి యుండవలెను. ఆమెకు గోధుమరొట్టె, అరటిపండు మొదలగు మంచిపండ్లు ఒలీవునూనె తిననిచ్చినయెడల ఆమె పెచ్చగను బలముగను నుండుటయెగాక నిస్తారము పాలుకూడ పడును. ఒలీవునూనె తల్లిపాలకు మంచిగుణమును కలుగజేయును. బిడ్డకు మలబద్ధ ముచేయకుండ నుపయోగించును. బిడ్డ జబ్బుగనున్నయెడల తల్లి యారోగ్యస్థితిని బరికింపవలెను. బిడ్డకు మందులిడుట దానిని చంపుటవంటిది. బిడ్డ తన లేతశరీరములోనికి వాని విష గుణమును సులభముగ దీసికొనగలదు. కావున మందులను తల్లికి యొసగవలెను. అందువలన వానియందలి మేలుగుణ ములను పాలద్వారా బిడ్డకెక్కును. శిశువు దగ్గు విరేచన ములు మొదలగు బాధలచే బిడింపబడునెడల భయపడనగ

త్యములేదు. ఒకరోజు నిరీక్షించవలెను. పిమ్మట దాని మూలకారణమును దెలియ బ్రయత్నించి దానిని తొలగింపవలెను. అందుకుగా నల్లరిచేయుచు భీతిచెందుటవలన మరింత పాడు చేయుదుము. బిడ్డ కనివార్యముగ కవోష్ణోదకమున స్నానము చేయించవలెను. దానివస్త్రములు సాధ్యమగునంత తక్కువగ నుండవలెను. కొన్ని నెలలవరకు బట్టలేకుండుటయే మంచిది. బిడ్డను పలచనయగు మెత్తని తెల్లదుప్పటిపై పరుండబెట్టి వెచ్చని బట్టతో కప్పవలెను. ఇట్లొనర్చుటవలన చొక్కాయలవసరములేకుండును. బట్టలు మురికిగాకుండ నావును. బిడ్డను దృఢముగను బలముగను జేయును. శుభ్రమయిన బట్టను నాలుగు మడతలుగబెట్టి బొడ్డు ముడిపైనుంచి దానిపైనొక బొందుతో సరిగ కట్టవలెను. బొడ్డుకు దారముగట్టి మీడచుట్టు వ్రేలవైచు నభ్యాసము మిగుల నపాయకరము. బొడ్డుపటక వదులుగ నుండవలెను. బొడ్డుచుట్టునుండు భాగము చెమ్మగ నున్నయెడల దానిపయిని చక్కగ జల్లించిన నన్ననిపిండిని మెల్లగజల్లవలెను.

తల్లిపాలు సమృద్ధిగ నున్నంతవరకు బిడ్డకు చనుబాలను మాత్రమెవట్టవలెను. అవి చాలనినాడు వేయించిన గోధుమలను పిండిగ విసరి వేడినీళ్ళలోకలిపి కొంచెము బెల్లమును జేర్చి చనుబాలకు బదులుగ నుపయోగించవలెను. అది మిగుల మంచి ఫలితమునిచ్చును. అరటిపండులో సగము ముక్కను చక్కగ పిసికి యరగఁజేసి ఒలీవునూనెతో మిళితముజేసి బిడ్డకిచ్చిన ముఖ్యముగ సుగుణమిచ్చునదిగనుండును.

ఆవుపాలను బట్టునెడల వానితో మూడింట నొకపాలు నీరు జేర్చి బాగుగ నుడుకు పర్యంతము మరిగించవలెను. అప్పుడందు కొంచెము స్వచ్ఛమగు బెల్లమునుకూడ కలుపవలెను. బెల్లమునకు మారు శర్కర నుపయోగించుట మిగుల హానికరముగ నుండును. ఆబిడ్డ క్రమముగ ఫలాహారమున కలవాటు పడునట్లు చేయవలెను. అట్లు చేయుటచే దాని రక్త మారంభమునుండియు స్వచ్ఛముగ నుండును. బిడ్డ పూర్వముగను ప్రకాశమానముగను పెరుగును. తమ బిడ్డలకు పండ్లు రాశమున్న గాని వచ్చినతోడనే గాని యన్నము, కూరలు, పప్పు మొదలగు పదార్థములను తినిపించసాగు తల్లు లా బిడ్డల కవారముగ హానిని గావించుచున్నారు. కాఫీ, షేనీళ్లను వర్జించుడని వేరుగ జెప్పనగత్యములేదు. బిడ్డ నడువజాలినంత పెద్దగ పెరిగినపుడు కుడితిని మొదలగు బట్టలను కట్టవలెను. ఇంకను పాదములు వట్టివిగనే యుంచవలెను. అందువలన నది స్వేచ్ఛగ సంచరింప వీలు కలుగును. జోళ్ల నుపయోగించుట వలన రక్తము ధారాళముగ ప్రసరించుట నావును. కఠినముగ పాదముల యొక్కయు కాళ్లయొక్కయు నభివృద్ధికి భంగకరమగును. బిడ్డకు పట్టు, జరీబట్టలను, టోపీ, కొటు, మున్నగు నలంకారములనుతోడిగి ముస్తాబుగావించుట మోటుయభ్యాసము. స్వభావజన్యమగు సౌందర్యము నట్టిహాస్యాస్పదములగు వస్త్రాలంకరణాదులచే నభివృద్ధిచేయ యత్నించుట దంభమూర్ఖతలను ప్రకటించును. బిడ్డ పుట్టినదాది దాని విద్యాభ్యాస మారంభమగుననియు, తలిదండ్రులే యుపాధ్యాయులయి బోధింపవలెనని.

యును మనము జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. బెదరింపులను శిక్షలను నుపయోగించుట, బిడ్డల కమితాహారమును కుత్తుక బంటిగబెట్టు దురభ్యాసమును నిజమగు విద్యాపద్ధతుల కవమానకరముగ నుండును. “యథామాతా తథాశిశు” యను నార్యోక్తి కలదుగాన తలిదండ్రుల దృష్టాంతములు సభ్యాసములును బిడ్డల సత్ప్రవర్తనలను యోగ్యతలును ముఖ్యముగ నేర్పరచును. జననీజనకులు బలహీను లగునెడ వారి బిడ్డలును బలహీనులుగ నుందురు. వారు విస్పష్టముగ మాటలాడుచుండిన బిడ్డలును స్పష్టముగ మాటలాడనేస్తరు. వారు దుర్భాషలాడు దురభ్యాసమున దగిలియుండునెడల బిడ్డలు కూడ వారి ననుకరింతురు. అయోగ్యులుగ పెరుగుదురు. నిశ్చయముగ బిడ్డలు తమ మాతాపితరుల దృష్టాంతముల ననుకరించుట మానుష స్వభావము.

తలిదండ్రుల భుజములపయినున్న యుత్తరవాది త్వ మెంతభారమయినదో మనము గనుచున్నారము. బిడ్డలకు యథార్థవాదులు సత్యసంధులు నిజసంఘాలంకారులుగ జేయగల విద్యనేర్పుట జననీజనకుల మొదటివిధి. జంతు వృక్ష వర్గములలో సంతతి నిరాఘాటముగ తలిదండ్రుల బోలియుండును. ఈప్రకృతిశాసనముల మనుష్యుడు మాత్ర మతిక్రమించగలుగునా? మనుష్యజాతమున మాత్రము యోగ్యులగు జననీజనకుల కయోగ్యసంతానము కలుగుట, ఆరోగ్యవంతులకు రోగిష్టులు జనించుట మొదలగు నననుగుణ్య వ్యాపారములను గనుచున్నాము. అస్థితియొక్క జవాబుదా



రీని పూనుటకు చాలినంత పెద్దవారము కాకముందే యబ్బది పూర్వకముగ మనము బిడ్డల తండ్రిల మగుచుండుటయే యట్టి యనర్థములకు హేతువగుచున్నది. తమ బిడ్డలను ఘన మార్గవర్తులగునటుల తరిసియ్యుతుచేయుటయ సుగుణవంతులగు తలిదండ్రుల పవిత్రవిధిగనున్నది. తలిదండ్రు లిరువురు సద్విద్య గరచియుండుట దీని కవసరముగనున్నది. తలిదండ్రులు విద్వాంసులు గానియెడలను, తమ యసంపూర్ణత్వమును తామెరిగియున్నపుడును, తమబిడ్డలను యుక్తమగు సంరక్షకుల కొప్పించుట వారి విధాయక కృత్యముగ నున్నది. పాత శాలకంపిన సూత్రమున తమబిడ్డల కున్నతమగు యోగ్యత కలుగునని నిర్ణీయించుట కేవల మవివేకముగ నుండును. ఇంటి కడనేచ్చిన బోధనకును, బడియందు గ్రహించిన బోధనకును, వ్యత్యాసమున్నయెడల బిడ్డ యభివృద్ధిగాంచు యాశయే యుండనేరదు.

ఇదివరకె తెలిపియున్న రీతిని బిడ్డయొక్క నిజమగు విద్యాభ్యాసము జననలిప్తనుండియు నారంభమగును. జ్ఞాన బీజముల నాటలలో చాలవరకు గ్రహింపనగును. నిశ్చయముగ నిది పురాతన గాధ. బిడ్డల పాత శాలకంపు నభ్యాసము నిన్నమొన్న ప్రారంభమయినది. తలిదండ్రులు తమ విధులను తమ బిడ్డల వలన నెరవేర్పబడుటకుమాత్ర మంగీకరించినయెడల వారి యభివృద్ధి కపారావకాశము కలిగియుండును. కాని నిజముగ మనము మనబిడ్డల నాటబొమ్మలుగ జేయుచున్నాము. వారి శరీరముల నందమగు వస్త్రభూషణదులతో

నలంకరింతుము. వారికి కుత్తుకబంటిగ మితాయి మొదలగు మధురాహారముల మేపుదుము. శైశవము నుండియు ముద్దు మురిపములచే వారిని పాడొనర్చుచున్నారము. వారి యెడ మనకుగల కృత్రిమప్రేమవలన వారి నిచ్చనచ్చినట్లు నిరాటంకముగ పోనిచ్చుచున్నాము. మనమే లోభులము, విషయనుభూనక్షులము, మర్యాద హీనులము, సోమరులము, శుభ్రరహితులమునుగ నుండియున్నపుడు మన యడుగుజాడలనే వర్తించు మనబిడ్డలు బలహీనులు దుర్మార్గులు స్వప్రయోజనపరులు సోమరులు యింద్రియ సుఖలంపటులు దున్నీతి పరులునుగ మారిన నేమియాశ్చర్యము గలదు? ఊహ పరులగు జననీజనకు లెల్లరివిషయమును జక్కగ యోచించు కొనవలెను. ఏలయన మన దేశముయొక్క భవిష్యదభివృద్ధి యెంతయు వారిపై నాధారపడియున్నది.



## పదియవ ప్రకరణము.

కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములు, నీటమునుగుట

సామాన్యముగ కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములను గూర్చియు తన్నివారణ సాధనములను గురించియు నీప్రకరణములలో నాలోచింతుము. ఈ విషయములనుగూర్చి సజ్ఞానము ప్రతిమానవున కత్యవసరముగనొన్నది, అందువలన సకాల

సహాయము జేయనగును. విలువగల ప్రాణుల సహాయము నష్టముగాకుండ రక్షింపవచ్చును. ఇట్టి సందర్భమున జేయ దగిన సాధనములను బాలురు నయితము నేర్చియుండవలెను. అట్లు నేర్చియుండిన వారు దయాళువును, కృష్ణాగ్రభుష్టులును నగు పౌరులుగ పెరుగుదురు.

నీటమునుగుటను గూర్చి ప్రథమమున చెలువుచున్నాము. వాయువు లేక యేనరుడును సధమ మయిదునిమేషములకంటె నెక్కుడు కాలము జీవింపజాలని విధమున నీటమునిగిపోయిన వానిని పైకిదీసి నపుడు ప్రాణావశిష్టుడై యుండును. వాని పునరుజ్జీవితుని గావించుటకు తక్షణమే ప్రయత్నములు గావింపవలెను. ఇందుకుగా నీ రెండుపనులను చేయవలెను. కృత్రిమోచ్ఛ్వాస మొకటియును, ఉష్ణోత్పాదన మొకటియునై యున్నవి.

నదీ తీరములయందును ఏటి యొడ్డులను సవనరమగు సాధనము లలవడనపుడు తరచు యట్టి ప్రాథమిక సహాయము చేయనగునని మనము మరువరాదు. అధమ మిద్దరు ముగ్గురాకాలమున నచట నుండినపుడుమాత్రా మట్టి సహాయ ముపయోగించును. ప్రాథమిక సహాయ మొనరించువాడు ఆధారములను ఓరిమి చురుకుదనము మొదలగు గుణములను కలిగియుండవలెను. అతడే తన ధైర్యస్థైర్యములను విడుచు నెడల నేమియు చేయజాలడు. అనుచరులు గావించు పనులను నాక్షేపించుచు చర్చించుచు వివరములను గూర్చి వాగ్వాదముచేయు నెడల కూడ నా మనజుని కాశలేదు. ఆ సంఘ

మున నుత్తమ మార్గదర్శి కావలెను. ఇతరు లతని యుత్తమ పుల మిగుల చురుకుగ నవలంబింపవలెను.

నీటినుండి యా మనుజుని పైకిదీసిన వెంటనే వాని వస్త్రములను తీసివేయవలెను. శరీరమందలి తడియార్చవలెను. పిమ్మట వానిముఖముపైకిని వానిచేతులు వానితలక్రిందను నుండునటులు పరుండబెట్టవలెను. పిమ్మట మనచేతిని వానివక్షస్థలముననుంచి వానినోటినుండి లోపలికివెల్లిన బురదనీరును తీసివేయవలెను. ఈసమయమున వానినాలుక వానినోటిపయికి వచ్చును. అప్పుడు దానినొక రుమాలతో పట్టుకొనవలెను. అట్లు తెలివి వచ్చువరకు పట్టుకొని యుండవలెను. ఆనంతరము వానితలయును వక్షస్థలమును పాదములకంటె కొంచె మెత్తుగలేచునటుల వానిని త్రిప్పవలెను. తదనంతర మనుచరులలో నొకడు వానితలకడ మోకరించి యుండవలెను. రెండు వైపులనున్న వానిచేతులను చాపి తిన్నగచుండునట్లు చేయవలెను. ఈసాధనముచే వాని ప్రక్కలెమ్మలు యెత్తబడును. వెలుపలిగాలి వానిదేహమున చొరగలదు. పిమ్మట వానిచేతుల నతిత్వరితముగ వెనుకకుదెచ్చి వానిరోమ్ముమీద ముడువవలెను. అందువలన రొమ్ము సంకుచితపడి గాలి తొలగిపోవును. దీనికి సహాయముగ చన్నీళ్లును వేడినీళ్లును చేతులతోతీసి వానిరోమ్ముపయిని పోయవలెను. నిప్పు వెలిగించుట కవకాశము కలిగునేని వాని శరీరమును నిప్పుతో కాచడము చేయవలెను. పిమ్మట నలవడునన్ని బట్టలను వానిదేహమునకు చుట్టబెట్టవలెను. ఆశరీరము నుష్ణముకలుగు

నటుల పూర్ణముగ చేతులతో రాయనలెను. నిరాశనంద కుండ చాలకాలమువరకు యీప్రయత్నములన్నియు చేయ వలెను. కొన్నివిషయములలో నట్టి సాధనముల ననేక గంటలవరకు శ్వాసము తిరుగ ప్రారంభించకముందును నెను కనుకూడ చేయవలెను. స్మారక చిహ్నము లగుపడిన తోడనే యెద్దియే నుష్ణపానీయము నొసగవలెను. ఉష్ణోదక మున నిమ్మరసము పిండిగాని, లవంగాలు, మిరియాలు, దాల్చి నీపట్ట, వీని కషాయములుగాని, ముఖ్యముగ గుణమిచ్చు నవిగ కనుగొనబడినవి. పొగాకు వాసనకూడ నుపయోగ కారిగ రుజువు పడినది. రోగిచుట్టు జనులను మూగనీయ రాదు. అందువలన వాయు ప్రసారము ప్రతిబంధించును. అట్టి విషయములలో మరణ చిహ్నము లిట్లుండును. “శ్వాస ము పూర్ణముగ నిలిచిపోవుట, హృదయముయొక్కయు, నూపిరితిత్తుల యొక్కయును, చలనము బొత్తిగ నిలిచి యుండుట,” ఇది ముక్కుకడ నెమిలికన్నంచిన కదల కుడిన తెలియనగును. శ్వాసమందలి చెమ్మవలన చూపుటద్దము నల్లబడకుండుట, కనుదృష్టి నిలుకడయయి యర నిమిలిత ముగ నుండుట, రెప్పలు బరువెక్కుట, దవడలు కదలకుండ సిరముగ నిలుచుట, వ్రేళ్లు వంకరగుట, పండ్ల మధ్య నాలుక పైకి వెడలుట, నోటియందు నురుగు గ్రమ్ముట, ముక్కు యెర్రైనగుట, శరీరమంతయు తెల్లబారుట, యీ చిహ్నము లన్నియు నొకసా రగుపడిన యీ మనుజుడు మరణించెనని తెలియ నగును. కొన్ని విషయములలో నరుదుగ నీ చిహ్న

ములన్నియు గనపడినను పాణముండును. మరణముయొక్క నిశ్చయమయిన చిహ్నము శరీరము విడిపోవ నారంభించుటయే యయి యున్నది. పురాతనములును నౌషధ సాధనముల నోరిమిగ నుపయోగించు పర్యంతము రోగి చనిపోయినాడని యెంచి యెన్నడును విడువరాదు.

## పదునెకండవ ప్రకరణము.

కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములు,

కాలుడుపుండ్లు, గాయములు.

ఏ మనుజుని బట్టలకయిన నిప్పంటు కొనునపుడు మిగుల తరుచుగ మనము భయ భ్రాంతులమయి హాని కలిగిన వానికి సహాయము చేయుటకు బదులుగ మన తెలివితక్కువ వలన మరింత చెడుగును కలుగజేయుచున్నాము. కనుక ట్టి విషయములలో నేమిచేయవలెనో తెలిసి కొనుట మన విద్యుక్త ధర్మముగ నున్నది.

బట్టలంటు కొనినవాడు తనదైర్ఘ్యసైర్యములను విడిచిపెట్టరాదు. బట్టయొక్క యొకకొనను మాత్రమగ్నియున్న పుడుచేతులతో దానిని నలిపివేయవలెను. బట్టంతయునగ్ని వ్యాప్తి గాంచినపుడుగాని విశేషభాగ మంటుకొనినపుడుగాని యామనుజుడు నేలపరుండి నేలనుదొరలవలెను. తివాచీవంటి

దశసరి గుడ్డదొరికినయెడల తక్షణమేదానిని వానిశరీరముచుట్టును చుట్టవలెను. నీరుదగ్గరగనున్నయెడల దానిపయిని పోయవలెను. నిప్పుజరిపోయినవెంటనే శరీరముయొక్క యేభాగమందయినను కాలినగాయములున్నయెడల మనముకనుగొనవలెను కాలుపులున్నచోట సామాన్యముగ శరీరమునకు బట్టయంటియుండును. అట్టిసందర్భములో నాయుంట్టుకొనినగుడ్డను బలవంతముగ చింపివేయగూడదు. మెల్లగ కత్తెరతో కత్తిరించి కాలినభాగములందు దానిని చెదరనీయకుండ విడువవలెను. అట్లుచేయుటలో చర్మమూడి రాకుండచేయవలెను. ఇదిజరిగినతక్షణమున నీభాగములన్నిటికిని స్వచ్ఛమయిన బురదపట్లను వేసి వానిని గుడ్డలతో జరిగిపోకుండ కట్టవలెను. ఇదితక్షణమే మంటనుపోగొట్టి రోగిబాధను శమింపజేయును. శరీరముననంటియున్న బట్టయొక్క ముక్కలపయినికూడ నీపట్టు వేయవచ్చును అది యొడిపోవనారంభించినవెంటనే తిరుగ పట్టువేయవలెను. నల్లని నీరుతగులుటకు భయపడవలసిన కారణములేదు.

ఈవిధమయిన ప్రాథమిక సహాయ మొనరించుచుండనియెడల నీదిగువ చెలిపిన విధులుపయోగకారులుగ కనుగొనబడును. మొవ్వులరటియాకు పయిని ఒలీవునూనెనుగాని పుంచినూనెనుగాని చక్కగపూసి గాయములపయిని వేయవలెను. అరటియాకులు దొరకనియెడల గుడ్డముక్కలనుపయోగించవచ్చును. అవిసినూనెను సున్నపునీటిని సమభాగములు కలిపి యుపయోగింపవచ్చును. దీనివలన గొప్ప లాభముకలదు. గాయముల కంటుకొనిన గుడ్డముక్కలు కాచిన

పాలు నీళ్లతో కలిపిన దానితో వానిని తడిపిన నులభముగ తీసివేయవచ్చును. రెండురోజులయిన పిమ్మట మొదటినుం న కట్టును తొలగింపవచ్చును. పిమ్మట కొత్తకట్టు ప్రతిదినము కట్టవలెను. కాలిన భాగములవయిని పొక్కులు లేచినయెడల వానిని పొడిచివేయవలెను. చర్మము నగత్యముగ తొలగింప నవసరములేదు.

చర్మము కాలుటవలన సామాన్యముగ నెర్రపుండ్లపడి నయెడల బురదపట్టు వేయుటకంటె గుణమిచ్చు మందు మరి యొకటి లేదు. వేళ్ళకాలినయెడల నీపట్టు వేయునపు డా వ్రేళ్ళొకదానికొకటి తాకకుండునటుల జాగ్రత్తపడవలెను. ద్రావకములవలన కలిగిన గాయములును అన్నివిధములయిన కాలుడు పుండ్లకును నీ చికిత్సనే యుపయోగించవలెను.

## పండ్లెండవ ప్రకరణము.

కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములు—సర్పదస్తము.

పాములను గూర్చి మనలో నిప్పటికిని వ్యాప్తిలోనున్న పిచ్చిసమ్మకములకు పారములేగి. అనాది సిద్ధముగ సర్పవిష యమున నుపద్రవమయిన భయమును మనము వృద్ధిచేసి యున్నాము. పాముపేరు నెప్పినమాత్రమున మనము భయ పడుదుము. హిందువులు సర్పముల బూజుతురు. సర్పపూ



జ్ఞైకై ప్రతిసంవత్సరమున నాగపంచమియను నొక ప్రత్యేక దినము నేర్పరచియున్నారు. అది శేషుడను సర్పరాజు భూభారమును వహించుచున్నాడని వారూహింతురు. మహావిష్ణు వనంతనామక మహాసర్పమునందు శయనించియుండుటచే శేషశాయి యందురు. సర్పహారముల కంతమున నలంకరించు కొనుటచే శివదేవుని నాగభూషణుడని పలుకుచుందురు. సర్వోత్కృష్టవస్తువుల వర్ణించుతరి దానిని వర్ణింప వేయితలలుగల యాదిశేషునకైన నలవిగా దందురు. సర్పముల జ్ఞానవిచేకాది గుణములను గూర్చిన మనశ్శాసమును దలుపుచున్నాము. కర్మోటక నామక సర్పము నలమహారాజును కరిచి విగూఢుని గావించెనని చెప్పుదురు. అందువలన నలుడు తనసంచారము నం దేవిధమయిన హానిని సొందకుండ జేసినది. పశ్చిమదేశ మందలి కొన్ని క్రైస్తవ జాతులలో నట్టి యూహలు తటస్థించుచున్నవి. ఆంగ్లేయ మహాకవు లాంగ్లభాషలో “సర్పము వంటి జ్ఞానమును జిత్తులను కలిగియున్నారని వర్ణించియున్నారు. క్రైస్తవ వేదమగు బైబిలు గ్రంథమున నయితా నవ్వను ప్రేరేపించుకొరకు సర్పాకృతి బొందినట్లు చెప్పుబడియున్నది.

జనులెల్లరు సర్పములకు భయపడుటకు నిజమగు హేతువు స్రత్యక్షముగ నున్నది. సర్పవిషము దేహమంతటను వ్యాపించిన యెడల తప్పక మృతినందవలసినదే. మరణ స్మరణ మాత్రమున మిగుల భయాక్రాంతుల మగుచుండ పాము పేరు చెప్పిన మరయును భయపడుచున్నాము. కావున మన సర్ప పూజ మన భయమునకు హేతుభూత మగుచున్నది. పాము

స్వల్పజంతువగునెడల మనచే నారాధింపబడకయే యుండును. అది పెద్దజంతువుగనుకను వింతయగు నాకర్షణ శక్తిగల దగుటను దానికి దేవత్వారోపణ గావించి పూజించుచున్నాము

పాము పశుబుద్ధిగల జంతువనియు, గనబడినవెంటనే దానిని చంపవలెననియు నిప్పటి పాశ్చాత్య ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞులు సిద్ధాంతీకరించియున్నారు. దొరతనమువారి లెఖ్యులవలన 20,000 ల మందికి తక్కువగాకుండ ప్రతిసంవత్సరము హిందూదేశమున సర్పదప్తమువలన చనిపోవుచున్నారని మేము తెలిసికొనియున్నాము. దొరతనమువారు విష సర్పమును జంపిన వారికి బహుమానము లొసగుచున్నారని అందువలన దేశ మేమాత్రమయిన లాభము గాంచిన దాయక యొక ప్రశ్న యడుగబడుచున్నది. పామెప్పుడును స్వేచ్ఛగా కరవదని మన యనుభవమువలన మన మెరిగియున్నాము. కాని దాని కేవిధమయిన తొందర కలిగినను పగదీర్చుకొను నుద్దేశముతోమాత్ర మది కరచును. దాని యూహలు దాని నిర్దోషిత్వమును చెలువుచున్నవి. హిందూస్థానమునగాని యందలి యే భాగమునగాని పాములనుండి విముక్తిగావింప యత్నించుట గాలితో ద్వంద్వయుద్ధము చేయ బ్రయత్నించుట వలె మిగుల హాస్యాస్పదముగను నిష్ఫలముగను నుండును. ఒకానొక ప్రదేశమునందు పాములులేకుండ నాశనము గావింపవచ్చునుగాని విస్తారముగ నా పని గావించుట సాధ్యము కానేరదు. హిందూదేశమువంటి గొప్పదేశముతో పూర్తిగ సర్పదప్తములు లేకుండ నిర్మా

లముచేయు ప్రయత్న మనివేగముతో గూడినసాహసకార్య మనుట నిస్సంశయము.

మనలను ఇతర జంతు జాలమును సృజించిన దేవుడే పాములనుగూడ పుట్టించి యున్నాడను సంగతి సన్న డును మరువకుండుము గాక. దేవుని మార్గములు శోధ నా సర్వములు కాని సింహము పులి పాము పేలు మున్నగు దుష్ట జంతువులను మానవజాతిని వినాశము గానింప దేవుడు సృజించి యుండలేదని మనము మనో నిశ్చయము కలిగి యుండవచ్చును. కనబడిన చోటునెల్ల తమ్ము నాశనము చేయుచుండుటచేత మనుష్యజాతి, తమ వినాశము కొరకు దైవముచే సృజింపబడి యున్నదని పాములన్నియు సభచేసి తీర్మానించుకొనిన యెడల నా తీర్మానమునకు మన మంగీకరింతుమా? ఎన్న హంగీకరింప నేరము. సర్పము జన్మ చేతనే మనుష్య శత్రువని యనుకొనుట నిశ్చయముగ పొగపాటు.

అడవులలో తిరుగుట వాడుకగా నుండిన యసిస్సీ వాసియగు సెయిగుటు ప్రాన్నిస్సు దొరగా రను మహా నీయుడు పాములచేగాని వన్యమృగములచే గాని యేహానిని గాంచలేదు. అవి యాయనతో మిగుల స్నేహభావముతో నుండసాగెను. అట్లులే వేలకొలది యోగులును ఘోరములును హిందూస్తానారణ్యములలో సింహ శార్దూలాదులు సర్పములు మొదలగు క్రూరవన్యసత్వములనడుమ జీవించుచుండిరి. ఈ జంతువులవలన వారిన్నడనెవరును మృత్యుజెంది యున్నట్లు

వినియుండలేదు. “వారా యరణ్యములలోనే మృతిజెంది యుండిరి. మనము చాలదూరమున నుండుటచే దానిని గురించి వినియుండలే”దని వాదించనచ్చును. అటులనే యంగీ కరింతము. అరణ్యవాసులగు యోగుల సంఖ్యను, కానల నుండు సర్పవ్యాఘ్రుని వన్యజంతువుల సంఖ్యతో సరిపోల్చిన యెడల నత్యల్పము. అందుచే నీ జంతువులు మనుష్యశత్రువులుగ నుండునెడల యోగికుల మంతయును నితరాటవిక జీవులును నిరాయుధులుగ నుండుటచే వాని యూర్భాటముల తొలగించి రక్షించుకొనలసినందున నతిత్వరగ నవినశించును.

వా రేవిధమునను నశింపలేదు. కాబట్టి సర్పముల వలనను, వన్యసత్వముల వలనను నడవులలో నేయపాయమునులేక జీవించు చున్నారనుట నిర్ధారణము. మనుష్యుడితర జీవులయెడల శత్రుత్వము వహించునెడల నది వానికి శత్రువులు కానేరవను సిద్ధాంతమందు సోకు స్పష్ట విశ్వాసముకలదు. మనుజుని గుణవిశేషములలో ప్రేమ మిగుల గొప్పది. అదిలేకున్న ప్రేమపూజ వ్యర్థమగును. అది యన్నిమతములకు మూలకారణముగ నుండును.

ఇంతియొగాక సర్పవన్య సత్త్వాదుల క్రూరత్వము మనుష్యస్వభావముయొక్క ప్రతిఫలమును దాని ఫలితమును నని మనమెంచి తీరవలెను. సత్త్వాదులకంటె మన మల్పహితల మగుదుమా? మన జిహ్వలు పాముకోరలకంటె నల్పవిష భరితములా? పులులు సింహములు మొదలగు క్రూరవన్య

సత్వములవలె మనమును నిరపరాధులగు మనసోదగులను మన కెరజేసికొనుచుండలేదా? మనజుడు సత్పుణముగ హింసాస్వభావదూరుడగుచో నితరజంతు జాలమంతయు వానితో సఖ్యము కలిగియుండునని సమస్త వేదశాస్త్రములు దోషించుచున్నవి. సింహమునకును గొట్టెపిల్లకును జరుగు భయంకర కలహములు గందరగోళములవంటి ఘోరమగు పోరులు మన స్వంతజంతువులలో జరుగుచున్నపుడు అంతికిం తెను విశేషసంగతు లీబాహ్య ప్రపంచమున జరుగుచుండిన నేమి యాశ్చర్యము?

మనచుట్టునున్న ప్రపంచముయొక్క భాయోమాతృలముగ మనమున్నాము. బాహ్యప్రపంచముయొక్క యన్నిరూపములును మనహృదయాదర్శమున ప్రతిఫలించుచు కనబడును. మనము మనస్వభావమును మాట్చుకొనునెడల మనచుట్టునున్న సర్వప్రపంచము సనివార్యముగ మారును. బలవత్తరమగు నాశ్మబాధాసహాయమునలన లిమస్వభావమును మార్చుకొను శ్రీపురుషులకు ప్రత్యేకముగ ప్రపంచమంతయు భిన్నరూపము పొందియున్నదని మనముకనుగొందుము. ప్రవృత్తియొక్క మహావైచిత్ర్యమును, సుఖముయొక్క నిజమున మహారహస్యమును నిదియె. మనప్రవర్తన సనుసరించి మనసశ్వాసత్యములుండును. ఈవిషయమున మనమితరుల నెంతమాత్రము విశ్వసింప నగత్యములేదు. సర్వదష్టమునుగూర్చి యధికముగ వ్రాసినందుకు క్షమాపణమిదియ. పాముకాటునకు మవలచికిత్స మాత్రములను పలుపుటకంటె నీవిషయమున కే

రికొంత విస్తరించి తెలుపుట మేలనియెంచి యవివేకయుక్తభ  
యనిముక్తులమగుటనుగూర్చి కనపరచుట బాగనియెంచితిమి.  
మేముచర్చించిన పద్ధతుల నొకసానకమహాశయుని యాచర  
ణమునకు దెచ్చికొనినయెడల మాయత్నము సంపూర్ణఫలయు  
క్తమయ్యెనని సంతసించుము. ఇంతియగాక జనాదరమునగాం  
చిన సుఖాధారపద్ధతులను తెలుపుటకుగాను ఈపుటలనువ్రా  
యుట మాయాశయముకాదు. ఆయంగము నామూ  
లాగ్రముగ పరికించి యారోగ్యమునుగురించి ముఖ్యాంగముల  
వివరించుటకుగాను దీనినివ్రాసితిమి.

సంపూర్ణారోగ్యవంతుడును, నుష్ణోజ్వేకముచే రక్త  
మాలిన్యము గాంచని వాడును, ఆరోగ్యకరసాత్వికాహారభోక్త  
యను, తాత్కాలికసర్పవిషబాధితుడు గానేరడు. ఇందుకువ్యతి  
రేకముగ త్రాగుబోతును, ననారోగ్యభోజనమొనర్చుటచే ర  
క్తము కలుపితమగు మనుజుడును సర్పదమ్మడుగుచో నావిషము  
తక్షణ మొక్కుటయే గాక ప్రాణాపాయకరముకూడ సగును.  
ఉప్పు మొదలగు పదార్థములను వర్జించిన వాడును, ఫలాహార  
మాత్రా బీవియు నగువా డేవిధమయిన విషబాధితుడు గాకుం  
డు సంత స్వచ్ఛముగ నుండునని యొక నైద్యుడు దృఢముగ  
బలికియున్నాడు. ఇది యెంతనరకు సత్యమో తెలుపుటకు చా  
లినంత యనుభవము నాకీ విషయమునలేదు. ఒకటి రెండు వ  
త్సరముల వర కుప్పు మొదలగు పదార్థములతో కలియని  
యాహారమును భుజించు వాడు ఇంత బలిమిని పొందజాలడ  
ని మేము చెప్పగలము. దురభ్యాసముల వలన చిరకాలస్థము

గ మలినమయి విషప్రాయమైన రక్త మొకటి రెండు నొప్పి  
ముల స్వల్పకాలమున యుక్త స్థితిలోనికి గాజాలడు.

భయభ్రాంతులును నాగ్రహగ్రస్తులును సామాన్యస్థితి  
యంగుండు వారికింట నతి సుకరముగను నతి వేగముగను  
విషవీడితులగుదురని ప్రకృతి శాస్త్రప్రమాణముచే ఋజువు  
చేయబడియున్నది. భయకోపములు నాడిని, హృదయమును,  
సామాన్యముగ నుండు వేగముకంటె నెక్కువ వడిగ కొట్టి  
కొనజేయునని ప్రతివాడెరుగును. రక్తనాళములలోని రక్తవా  
హిక వడిగ నుండుకొలది యుష్ణోగ్రత యధికముగనుండును.  
దుష్టములగు నింద్రియ వ్యాపారముల వలన సుత్పన్నమగు  
నష్ట మారోగ్యకరముకాదు. మిగుల హానికరమగును.  
కోపము నిశ్చయముగ జ్వరముయొక్క భేదరూపము. కావున  
సర్పదష్టమునకు యుక్తమగు విసుగుడు మితమగు సాత్వికా  
హార భుక్తియును, క్రోధభయాది దుష్టమనోవ్యాపారవర్జన  
మును, భయమునకు తానియ్యకుండుట, స్వచ్ఛమును దివ్యము  
నునయిన బీవరక్షణ శక్తియందలి సంపూర్ణ విశ్వాసమును నిలు  
పుకొనుట, మన మెల్లప్పుడును జేవుని చేతులయం దున్నామని  
యు, మన కాయన నియమించిన జీవిత పరిమాణ మే హేతువు  
వలనను హెచ్చుటగాని, తగ్గుటగాని జరుగ నేరదనియును,  
పూర్ణవిశ్వాస మాత్మేయందు గలిగి యుండుట నయియున్నది.

భోర్తు ఎలిజబెత్తు చిత్రవస్తు ప్రదర్శన శాలాధ్యక్షు  
డును, పాములు, వానిభేదములు, వాని యలవాటులు మొద  
లగు వానినిగూర్చి పరిశీలనమునం దతని. జీవితకాలమున

చాలభాగము వినియోగించినట్టియు, పాముకాటు, దాని చికిత్సాతంత్రము విషయమున ప్రబలాధారుడునగు డాక్టరు ఫిట్టిసీ మనుదొరగారు తన చిరకాలస్థమగు వివిధ శోధనలకు ఫలితముగ పాముకాటుచే కలిగెననెడి మరణములలో ననేకములు భయముచేతను వైద్యులుపయోగించు పిచ్చి పిచ్చి మందుల వలనను కలుగుచున్నవని చెప్పియున్నాడు.

పాములన్నియును విషయుక్తములు కావని మనము జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను. విషముగల పాములన్నిటి కాటు తక్షణమేయుష్మదవము కలిగించునవియునుకావు. ఇంతేగాక పాములు తమ విషమును కరవబడినవాని శరీరమున నెక్కించుట కన్నివేళల నవకాశము కలిగియుండవు. కాబట్టి విషసర్పము కరచి నప్పుడు సయితము మనము భయమునకు చోటియరాదు. మిగుల సామాన్యములగు విషహరషధములన్నచో యితరుల సహాయము నపేక్షింపకుండ మనమే వాని నుపయోగించుకొనవలెను.

పాము కరచిన చోటునకు పైని తక్షణమే బిగియగు కట్లను చుట్టునుగట్టి, రక్త నాళములగుండ విషము పైకెక్కకుండ నాకట్లను బలమగు పెన్నిలు పుల్లలతోగాని, కర్రముక్కలతోగాని బిగించవలెను. పిమ్మట నా గాయమును వాడియగు కత్తికొనతో నంగుళము లోతువరకు కోసివేయవలెను. అందువలన విషయుక్తగుగు రక్తము స్వేచ్ఛగ కాగును. ఆ గాయమునిండ నంగళ్లలో విక్రియింపబడు గాఢమగు యెరుపురంగు కలిగిన పొటాసియం పర్మాంగినేలు



చూర్ణము నెక్కించవలెను. అది టొరకని యెడల గాయము నుండి కారు నెత్తురును చక్కగ వీల్చియుమియవలెను. ఈ పనిని విషమంతయు తొలగిపోవు పరకు రోగిగాని యితరులుగాని చేయవలెను. పెదవులపయిని, నాలుక మీదను గాయములు గలవా రీవిషరక్తమును వీల్చరాదు. ఈ చికిత్సను సర్పదప్త మయిన దోడు నిమిషముల లోపున జగువవలెను. అనగా విషమెక్కి శరీరమున వ్యాపించ నవకాశము కలుగక మున్న యిలా విషరక్తగ్రహణ చికిత్సను చేయవలెను. ఇంతకు ముందు తెలిపియున్న రీతిని బురద చికిత్సయ్యాదు ప్రత్యేక పాండిత్య ముగల జర్మనీ వైద్యుడు రోగిని మట్టితో పూడ్చుటవలన పాము కాటును నివారింపజేసినట్లు చెప్పి యున్నాడు. పాము కాటులలో మంటి యుపయోగమును గురించి నేను శోధించి యుండక పోయినను, నితర విషయములలో నాయనుభవ మునుబట్టి దాని గుణములనుగూర్చి నాకపార విశ్వాసము కలదు. పొటాసియం పెగ్మాంగినేటు నుపయోగించుట గాని, విషరక్తమును వీల్చుట గాని జరిపిన పిమ్మట నరంగుళము దళసరిగ గాయమును క్రిందను మీదను కప్ప గలిగి నంత పెద్దదిగ బురదపట్టు వేయవలెను. ప్రతి యింటను ఖాగుగ గుండజేసి చక్కగ జల్లించినమన్ను నొకడబ్బాలో ను పయోగమునకు సిద్ధముగ నుంచుకొనవలెను. దానికి వెలుతురును గాలియు తగిలి పదునులేకుండునటుల నుంచవలెను. అవ సరమగునపుడు లభ్యమగునటుల కట్టుకట్టుటకు గుడ్డలనుకూడ నుంచుకొనవలెను. ఇవి సర్పదప్తముననేగాక యసంఖ్యాకముల

గు నితర వ్యాధులతో గూడ పనికివచ్చును.

రోగి స్మారకము తప్పియుండినపుడు గాని శ్వాసనిలిచి పోయినట్లుగుపడినపుడు గాని నీటమునుగుట సందర్భమున నుపయోగించిన కృత్రిమశ్వాసోత్పన్న విధానమును చేయవలయును. జ్ఞప్తికలుగుటకు వేడి నీళ్లనుగాని యంతకంటెను మేలయిన లవంగాలు దాల్చినిపట్టతో కాచినకషాయమును గాని మిగులనుపయుక్తముగ నుండును. రోగిని గాలితగలెడు ప్రదేశమున నుంచవలెను. వానిదేహము చల్లబడినయెడల నుష్ణోదకపు సీసాల నుపయోగించవలెను. లేనియెడల వేడినికలిగించుటకు వేడినీటిలో ప్లానలు గుడ్డను ముంచి బాగుగా పడిచి వానితో నొడలెల్ల చక్కగ కాచవలెను.

## పదమూడవ ప్రకరణము.

కొన్ని యాకస్మికోపద్రవములు, తేలుకాటు.

దేవుడు తేలుకాటు బాధ నెవరికి కలుగజేయ కుండెడు గాత యను లోకోక్తియే యాబాధ యొక తీవ్రముగ, నుండునో తెలుపుచున్నది. నిశ్చయముగ నిది పాము కాటుకంటెను తీవ్రముగ నుండును. కాని మనము దాని కంతగా జడయకుండుము, అది దాని కంటె తక్కువ యపాయమును గలిగించును. రక్తశుద్ధి పూర్ణముగ గలవాడు తేలుకాటునకు భయపడ నగత్యమెంత మాత్రమును లేదు. తేలుకాటునకు

చికిత్స లతి స్వల్పములు. వాడియగు కొనగల కత్తితో కుట్టిన తావున కోయవలెను. ఆ గాయమునుండి వెలువడు రక్తమును మెల్లగ పోల్చవలెను. ఈ భాగమునకు నయిని గట్టిగ బిగించినకట్టు విషవ్యాధి నాపును. బురద కట్టుకట్టిన తక్షణము బాధ తగ్గును.

నీళ్లను వినిగరును సమభాగములుగ కలిపి దానితో తడిసిన గుడ్డను కుట్టిన భాగమున దళసరిగ కట్టుకట్టుట గాని దానిచుట్టునున్న ప్రదేశము నంతయు నుప్పు నీటితో తడుపుట గాని చేయుమని కొందరు గ్రంథకర్తలు సలహా నిచ్చి యున్నారు. కాని తేలు కుట్టుటచే బాధజెందు దురదృష్టవంతులనలస స్వయముగ పరిశోధింపబడుటచే నన్నిటిలోను మిగుల గుణమిచ్చు చికిత్స నిశ్చయముగ బురదపట్టెయని నేలినది. ఈ పట్టును సాధ్యమగు నంత దళసరిగ వేయవలెను. రెండు సిర్లమున్న సహిత మీపనికెక్కువకాదు. ఇందు కు దాహరణముగ వ్రేలు బలముగ నున్న యెడల నీ పట్టు మోచే తివరకు వ్యాపింపవచ్చును. పెద్దపాత్రలో నుంచిన తడిబురదలో మునుగునటుల కొంత కాలముపరకు చేతనుంచిన యెడల నది బాధను తక్షణము నివారింపజేయును.

జెరి మొదలగు నిశర జంతువులు కుట్టిన యెడల గుండ తేలు కుట్టినపుడు చేయు చికిత్సలనే చేయవలెను.



# పదునాల్గవ ప్రకరణము.

ఉ ప న ం హా ర ము .

అరోగ్యవిషయమున నే జెప్పబూనిన దంతయు నిపుడు చెప్పితిని. మాపాఠక మహాశయుల యనుజ్ఞను పొందక మును పీ పుటలను వ్రాయుటలో నాయుద్దేశము నొకటి రెండు మాటలలో జెప్పెదను.

ఈ గ్రంథమును వ్రాయుచు నాలో నేను “ఇందరు మహామహబలుండ నేనె యీ గ్రంథము నేల వ్రాయనలసి వచ్చిన దని హాశ్చించు కొనుచుంటిని. నేను వైద్యవిద్య నెరిగిన వాడనుకాను. ఇందు జర్చింపబడిన విషయములయందనంపూర్ణ జ్ఞానము కలవాడను. అట్టి నావంటివాని కీ రీతి పోత్తమును వ్రాయబూనుట యెంతమాత్రము న్యాయము కాదు.

ఇందుకు నాయుక్తియిది. వైద్యశాస్త్రమే దానియంత నది యసంపూర్ణ జ్ఞానాధారముకలది. అందీధాలవరకు బూట శమయియుండును. అందుచేతనే వైద్యుని యర్థమిచ్చు భేషజ శబ్దమునకు బూటకమని లోకవ్యవహారము. కాని యీగ్రంథమును మిగుల పవిత్రోద్దేశములతో వ్రాయబూనితిమి. ఇందు వ్యాధుల నెట్లు నివారింపవలెనను విషయమున విపులముగ తెలుపక వాని నాటంకపరచు సాధనముల వివరింప

యుత్నము గావించితిమి. వ్యాధిరాకుండ నాపుట స్వస్థినిషయ మనియు, అందును గూర్చి విశేషము ప్రశ్నేక జ్ఞాన మనవ నరమనియు, నీ పద్ధతుల నాచరణమందుంచుట యెంతమా త్రము సుకరము కాదనియు కొంచెమాలోచించిన తెలియ గలదు. సమస్త వ్యాధుల యుత్పత్తిచికిత్సల యేకీభావమును గనబరచుట మాయాశయముగనున్నది. అందువలన తమరు వ్యాధిబాధతులగునపుడు తమ రుజలను తామే చికిత్సల గావించుకొన జనుతెల్లరు నేర్చికొందురు. ఆరోగ్యశాసన ముల ననుసరించుటలో నెంత జాగ్రత్తగనుండినను వారలు గావించుదురు.

మంచియారోగ్య మన్నిటిలో నంత ప్రధానముగ నుండజేల? దానిపొందుట కంతగ ప్రయత్నింపజేల? ఆరోగ్య మునుగూర్చి మనము శ్రద్ధ గనపరచలేదని మన ప్రవర్తన తెలుపుచున్నది. మన మానదసౌఖ్యముల ననుభవించుటయు స్వశరీరవిషయమున గర్వముగాంచుటయు మన పర్యవసాన ములుగ బరిణమింపజేయు నారోగ్యమును గోరునెడల నిశ్చయముగ మనశరీరములు మలినరక్తము కొొవ్వు మొదలగు పదార్థములతో నిండియుండును. శరీరము దైవనివాసమని సర్వమతము లంగీకరించుచున్నది. దాని సహాయమున మనల నిర్మించిన జగద్రక్షకుని భక్తియుక్తులతో సేవించి యారాధించుటకు మాత్రమే శరీరము మనకు ప్రసాదింప బడియున్నది. దానిని బాహ్యభ్యంతరములయందు నిర్మలముగ నుండునట్లు చేయుట మనకు విధ్యుక్తధర్మము. కాలమువచ్చినపుడు మన

మెట్టి నిర్మలదశలో దానిని పొందియుంటిమో యట్టి నిష్క...  
 శంకదశలో దాని వాతకర్పింపవలెను. ఈవిధముండబడిక మర  
 తులను భగవత్తుస్థిగ మనము నెరవేర్చితిమేని నిశ్చయముగ  
 నాపరాత్పరుడు మనల ఒహూకరించి మోక్షిప్తులుగ  
 జేయును.

ప్రపంచస్పృష్టిలోని జంతు శరీరము లోకానికి సింగి  
 య వర్గముతో చూచుట, వినుట, వాసనచూచుట, మొదలగు  
 సమానవిషయములతో బ్రసాదింపబడి యున్నవి. ఆజంతుకళే  
 బరములన్నిటిలోను మనుష్య దేహము తమ మయినది. కను  
 కనే యది సకల ఫలప్రదాయిని యగుచింతామణినాబరగును.  
 మనుజుడు మాత్రమే జ్ఞానమఃనోను సూహాపాహాలతోను  
 దేవుని పూజింపగలడు. జ్ఞాన సునన్యమగు దైవభక్తి వలన  
 మోక్షముండదు. మోక్షములేనిచో సౌఖ్యముండదు. మాను  
 షదేహము దేవాలయమనియు దానిని దైవపూజ నిమిత్తమయి  
 యుపయోగింపవలెననియు సత్యగ్రహణము చేయవలెను. ఆస  
 త్యమును గ్రహించినపుడ శరీరము నిజమయిన ప్రయోజనకా  
 రియగును. అట్లుకానిచో నెముకలు, మాంసము సత్తురును  
 వానినుండి వచ్చు విషముకంటెను నధమమగు నీగు గాలితో  
 గూడిన ముడికి వాత్రీముకంటె నుపయోగమయినది కానేరదు.  
 రోమకూపములు తదితరద్వారములగుండ వచ్చెడు పదార్థము  
 లను మనము ముట్టుటకుగాని, యసహ్య పడకుండ తలంచుట  
 కుగాని, ప్రయోజన హీనములగు నంత మలినముగ నుండును.  
 వానినిసహ్యములగునటుల పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనుటకు

వి శేష ముత్తమసరము. శరీరము కొరకబద్ధములను, మోసములను, ద్వేషిచారాభ్యసములును, సంతకంతు దుష్కణములను నవలంబించుట మిగుల సవమానకరముకాదా! ఈదుర్బద్ధతల కై విశేష న్యయప్రియాసల కోర్చి, పెనుసుగనుండు సీయముకల పంజరమును సందర్శించుకొనుట యంతకంతును సవమానముకాదా!

మన శరీరనిషయమున నిదియే సత్యమయిన యంశము మిగుల నుపయుక్తములును శ్రేష్ఠములును నగు వస్తువులె వాని ప్రయోజనములతో తుల్యమగు దుష్టశక్తుల గర్భికృతములుగ తేసికొని యుండును. అటుల కానినాడు వానినిజమగు విలువ నామోదింప నశక్తులనుగుడుము. మన జీవనాధారమును, తదభావమున మన మొకగంటకాలమయిన జీవింప శక్తులముగా కుండ జేయునదియునగు సూర్యకాంతి యన్నివస్తువులను భస్మమగునట్లు కాల్చివేయ శక్తినిగలిగియున్నది. అట్లే రాజు తనప్రిజల కపారమైన మేలు చేయవచ్చును. అతడే చెప్పరాని శీఘ్ర చేయుటకును నాధారమయియుండును. నిశ్చయముగ శరీరమును మంచి సేవకునిగ భావింపనగును. కాని యదియె యజమానినపుడు దానిదుష్టశక్తులపారమయియుండును.

మన యాత్మకును, సైతానునకును మన శరీర రాజ్య పరిపాలనమును గూర్చి యెడతెగని యుద్ధము జరుగుచుండును. ఆత్మజయము పొందిన యెడల మన దేహము మిగుల యోగ్యులై గలిగియుండుటకు బలవత్తర సాధనముగ నుండును. సయితాను జయము గాంచినచో నది దుర్బుద్ధత కత్తుష్ట

శయ్యగా నేర్పడును. దుర్మార్గమునకు దాస్యమును మలిచి  
 పదార్థ పూరితమును, దుర్వాసనా భరితమును, దుర్వాప్యపార  
 కరణయోగ్య కరచరణాద్యవయవ యుక్తమును, అభోజ్య  
 భోజ్యము, నవాచ్యవాక్ష్మోచ్ఛారణ చణరసనాయుక్తమును,  
 సదృశ్య పదార్థావలోకనశీలనేత్రీద్యయ సహితమును, సశ్చ  
 తప్రసంగశ్రీవణయోగ్యకర్ణద్యయ యుతమును, వాసనా  
 యోగ్యగంధగ్రహణ పరాయణనాసారంధ్ర సహితమును, నగు  
 దేహధారణము కంట నరకనివాసమే మేలుగ నుండును.  
 కాని దేహమునుజుడుగాని స్వర్గముని భ్రమముని పరిశ్రమను  
 బ్రవేశింప పారపాటున నయిన బ్రయత్నింపనేరదను నపుడు  
 నరకము కంటను హైన్యముగ నెంచబడివలసి యుండుము,  
 స్వర్గతుల్యముగ మన మెంచుచుండుట నిగుల వింతగనున్నది.  
 ఈ విషయమున మన గర్వము ప్రబలమయిపడిగను, మన  
 దంభము శోచనీయముగను నుండును. మరుగుదొడ్డిని దివ్యభ  
 వనముగను, దివ్యమందిరమును మరుగుదొడ్డిగను నుప  
 యోగించువారు తమ యవివేకతాఘాతమును నిశ్చయముగ  
 పొందుదురు. మన శరీరము నిజముగ నయితాను ప్రభుత్వకు  
 లోబడి యుండునెడల, మనము నిజమయిన నామముల నెను  
 భవించు చున్నామని మన మూహించు నట్లయిన నిశ్చయ  
 ముగ భయంకర ఘాతముల పండనీయముగ నెంచవలసి  
 యుండును.

దైవశాసనములకు విధేయులమై నివింపప్రయత్నించుటవ



లనను, సమనాల్లయొక్క యధికారమును నిరాకరించుట వలనను, సంపూర్ణ సౌఖ్యముల నందగలమను ఘనమగు సత్యమును బోధించుటయే యీ గ్రంథమున మాప్రియత్నము. నిజమగు నారోగ్యములేక నిజమగు సౌఖ్య మసాధ్యమగును. అహ్వను కఠినముగ లోబరచు కొననిచోడు నిజమగు నారోగ్య ములవడదు. మనఃహ్వను మనము లోబరచుకొంటిమేని ఇతరేంద్రియములన్నియు తమకు తామె యున్నాయని మనకు లోబడును. ఇంద్రియ నిగ్రహముగలవాడు లోకమంతయును జయించును. అందు సాక్షాత్తైన స్వరూపుడనదగు గీతాపఠనమున శ్రీకృష్ణభగవానునియొక్కయు, బైబిలును పఠించి కీర్తు మహాశయుని యొక్కయు, ఖురానును జదివి యల్లాహ్ను క్కయు సత్యముల సత్యమును గ్రహింపజాలడు. వారితత్వములను గ్రహింప నేక్షకి సాధనము స్వచ్ఛమై, ఘనమై యొప్పు యోగ్యత నభివృద్ధి గావించుటయే మైయున్నది. యోగ్యత సత్కార్యాచరణము వలనను, సత్కార్యములు నిజమువలనను కలుగుచున్నవి. సత్యము సర్వశ్రీయములకు మూలము. అది ఘనకార్యాచరణమున కాధారము. అది యన్నిసద్గుణములకు పుట్టినిల్లు. నిరయ దూరమగు సత్యావలంబనము నిజమగు యారోగ్యముయొక్క యితర విషయములయొక్కయు బీగముగనున్నది. ఈ మహావిషయము

మాపాఠకుల కభ్యాసము గావించుట యందు మేము జయము  
గాంచితిమేని యీ గ్రంథమును వ్రాసిన మాయద్వేషము  
సంపూర్ణముగ నెరవేరినదగును.

సంపూర్ణము.



# తెన్నోప్పుల పట్టిక.

—५५—

పుట.	పేరా.	పంక్తి.	తెన్నో.	ఒప్పు.
౧	౨	౯	సంగజరాంగములుగ	సంగజరాంగములుగ
౫	౪	౬	సంగబంధమునే	సంగబంధమే
౮	౧	౫	మాచిరాసుకు	మచరాసునకు
౧౦	౨౨	౧౧	వీల్చుటనమనము	వీల్చుట వమనము
౧౨	౧	౧౩	అవి	అది
౩౨	౧	౧	కృముచే	ధకృముచే
౪౪	౨	౪	వీలె! వారియిండ్లలో	వీలె! వారియిండ్లలో
౪౬	౩	౧	తీయుటకు	తీనుటకు
౪౭	౧	౨౨	కేవలన్నమును	కేవలమన్నమును
౫౨	౨	౬	దుర్గము	దుర్గము
౫౪	౧	౧౧	యుందురు	యుందుము
౬౩	౧	౨౦	బలముగను	బలమును
౬౪	౨	౮	స్వామిదారు	స్వానుదారు
౬౯	౧	౩	చూడతగనిదిగ	చూడతగనిదిగ
౭౨	౧	౨	చస్త్రాధికము	చస్త్రాధికము
౭౩	౧	౧౬	బలముగ	బలహీనముగ
౭౪	౧	౧౦	నొరులలో	నురులలో
౭౯	౧	౧౪	చదువుము	చదువునుము
౮౦	౧	౬	గృహించు	గృహించును

౮౧	౨	౧౧	భూయుక్త మగు	భూయుక్త మగు
౮౩	౧	౨౪	నాయపభృగు	నాయపభృగు
			శిముల.	ముల.
౮౪	౧	౪	యుంటినిని	యుంటినిని
	౧	౮	సరిపోల్చుకొని	సరిపోల్చుకొని
౮౫	౧	౭	సవాక్య	సవాక్య
	౧	౧౦	మగదు	మగదు
	౨	౧	విహాహిశులు	విహాహిశులు
౮౬	౧	౮	ప్రభగ్నయ్యల	ప్రభగ్నయ్యల
౯౦	౩	౨	యుష్టోదక	యుష్టోదక
౯౧	౧	౧౨	వెంటయుక్టనే	వెంటయుక్టనే
౯౮	౩	౫	నేలొగ్గు	నేలొగ్గు
౧౦౭	౨	౧౦	యెడల్య	యెడల
౧౧౯	౧	౧౫	యోగోగ్యమును	యోగోగ్యమును
౧౨౫	౨	౮	మనము	మనము
౧౩౮	౨	౨౦	కాచడము	కాచడము
౧౪౦	౧	౩	పురాతనములును	పురాతనములగు
౧౫౦	౨	౨	కాటు	కాటులు
౧౫౦	౩	౩	కట్లను	కట్లను
౧౫౪	౩	౨	అంది	అందు
౧౫౬	౧	౨	వాతకర్పిగవనతెను	వాతనికర్పిగవనతెను
౧౫౭	౨	౧౨	యజమానినపుడు	యజమానుడగునపుడు